



Calligraphy Health System

Tai-chi daje płynność,
qigong – zrozumienie
wewnętrznej energii,
asany nadają
ruchom kształt,
a kaligrafia sprawia,
że są pełne wdzięku.
O właściwościach
terapeutycznych
połączenia tych technik
opowiadają instruktorki
CHS – **MARIOLA MADEJ**
i **ANETA MARCINIAK**

Starożytny system uzdrawiania, łączący tai-chi, qigong, jogę i chińską kaligrafię – jak trafiły panie na Calligraphy Health System?

MARIOLA MADEJ: Bliskie mi jest stwierdzenie, że kiedy pojawia się wewnętrzna gotowość, to na naszej drodze staje nauczyciel – i tak właśnie postrzegam moje spotkanie z mistrzem Master Zhen Hua Yangiem, autorem Calligraphy Health System, w 2016 roku. Już po kilku godzinach warsztatów poczułam, że te ćwiczenia doskonale na mnie działają. Zawsze miałam zimne dłonie i stopy, a w trakcie praktyki zaczęłam odczuwać ciepło. Co więcej, uspokoiłam się wewnętrznie.

ANETA MARCINIAK: Ja spotkałam się z praktyką CHS na warsztatach rozwoju osobistego u Dagmary Skalskiej. Podczas jednego z ostatnich spotkań pokazała spot reklamujący zajęcia z Master Yangiem. To było dla mnie jak piorun z nieba, bo od razu poczułam moc i głębię tej praktyki.

Co jest podstawowym elementem tego systemu?

M.M.: Koncentrowanie się na poczuciu przepływu oddechu w ciele. Praktyka polega na płynnym, wręcz intuicyjnym wykonywaniu ruchu połączonego z oddechem przeponowym i kierowaniu uwagi do naszego wnętrza.

Przecież oddychać i ruszać się jednocześnie potrafi każdy – cóż to za sztuka?

M.M.: Oczywiście, lecz pytanie brzmi: jak to robimy? Powiedz sama, ile oddechów w ciągu dnia wykonujesz świadomie. Czy nie jest tak, że oddychasz po prostu szczytem płuc, automatycznie, bezmyślnie i nawykowo? Podczas warsztatów Master podkreślał zasadę „3-3-3”, która przypomina, że przeciętny człowiek nie wytrzyma trzech minut bez tlenu, trzech dni bez wody i trzech tygodni bez jedzenia. Zatem co jest najważniejsze? Oddech.

Co nam daje świadome oddychanie, oprócz tlenu?

M.M.: Taki oddech wycisza układ nerwowy, co odczuwamy jako wewnętrzny spokój już po kilku godzinach praktyki.

A.M.: Świadome oddychanie koncentruje uwagę do wnętrza ciała, co odcina umysł od negatywnych myśli, na których według badań naukowców skupiamy się przez 80 proc. czasu! Tym samym choć na chwilę dajemy sobie przestrzeń, by odpocząć od świata zewnętrznego i poczuć, że w naszym wewnętrznym świecie wszystko jest w porządku, każda komórka organizmu zna doskonale swoją funkcję i rolę, jaką pełni.

A co, kiedy nie mogę „odłożyć” głowy obok?

A.M.: Z pełnym zaufaniem poddaj się temu, czego doświadczasz. Otwórz się na to mentalnie i wejdź w praktykę jak dziecko, które po raz pierwszy bawi się np. w chowanego. Oglądaj z pełnym zacięciem, co się w tobie wydarza, bez żadnych oczekiwań i oceny, z uczuciem życzliwości. To może być dla niektórych nowym doświadczeniem, ponieważ w natłoku codziennych obowiązków nie skupiamy uwagi na tym, co czujemy. Po pewnym czasie jednak ta praktyka staje się cudownym wydarzeniem, zaczynamy wręcz siebie w niej celebrować. O to też chodzi, by poczuć się jak na randce swojego życia, zatracić się w ruchu i zapomnieć o wszystkim. Wtedy możemy czuć szczęście, otwartość, siłę witalną, która pozwala przenosić góry. A najważniejsze, nie jest to uwarunkowane czynnikami zewnętrznymi, od których istnienia z reguły uzależniamy swoje samopoczucie. Podczas praktyki wypracowujemy wartość stałą, niezależną od okoliczności życiowych. To istotna cecha CHS, budująca jednocześnie odporność na stres, dystans do życia i zaufanie do siebie.

Ale nie jest łatwo tak po prostu odciąć się od codziennego stresu... Dzisiejsze czasy uczą nas zadaniowości.

CHS POMAGA:

- uwolnić się od skutków stresu,
- oczyścić umysł z chaosu,
- odzyskać relację z samym sobą, być częściej w tu i teraz,
- nauczyć się koncentracji uwagi,
- nauczyć się zauważać schematy myślowe, nawyki, reakcje, w których funkcjonujemy,
- namierzyć i rozpuścić blokady i napięcia w ciele,
- zadbać o swoje organy (przez dotlenienie w stanie głębokiego rozluźnienia organów wewnętrznych pobudzasz je do życia),
- uregulować pracę układu hormonalnego,
- wyregulować oddech,
- uleczyć problemy związane z układem trawiennym i wydalniczym,
- przywrócić właściwą cyrkulację krwi,
- oczyścić i dotlenić komórki,
- usprawnić pracę ścięgien, stawów i mięśni.

M.M.: Zadaniowy styl pracy można wykorzystać w pozytywny sposób. Chociażby z tego względu, że w praktyce CHS niezwykle istotna jest regularność i indywidualne zaangażowanie. Master Yang podkreśla: „Daję wam klucz do szczęścia i zdrowia, ale co wy z nim zrobicie, to już wasza sprawa”. Możemy więc założyć sobie miniprojekt, co bywa mobilizujące dla zadaniowców, że przez miesiąc będziemy ćwiczyć przez 15 minut dziennie. W ten sposób nauczymy się nowego nawyku, który odmieni nasze życie.

A.M.: W kwestii odciążenia się od codziennego stresu: podczas praktyki wykonujemy ćwiczenie uważnego śledzenia, tzw. skanowania ciała, w konsekwencji którego zaczynamy odczuwać ciepło lub „mrówki w ciele”. Ponieważ umysł musi się zaangażować w to zadanie, tym samym odcina się od swojego dotychczasowego działania – czyli generowania osądów czy przyczepiania etykiet w stosunku do wykonywanych podczas zajęć ruchów – i całą uwagę kieruje na poczucie poszczególnych partii ciała. Badania dowodzą, że gdy kierujemy świadomie uwagę do wnętrza, ciało automatycznie się rozluźnia, puszczając napięcia.

M.M.: Tworzymy wtedy idealne warunki sprzyjające poprawie samopoczucia, a w konsekwencji – zdrowia. Uczymy się być w tym, co aktualnie czujemy, nie w przeszłości ani w przyszłości. Ma to potężną moc, gdyż człowiek uczy się przez doświadczenie.

Od czego zaczyna się warsztaty?

A.M.: Od ćwiczeń rozluźniających i skupienia uwagi na oddechu, z czasem dołączamy określony ruch. Są pozycje, które wspierają kręgosłup, stawy, ścięgna, inne pomagają oczyścić nerki, wątrobę czy śledzionę. I choć rezultatem wszystkich ćwiczeń jest stan głębokiego spokoju – to jedne nas bardziej pobudzą, a inne można wykonać przed ważnym spotkaniem, by uspokoić umysł. Im więcej ich poznamy, tym lepiej dostosujemy praktykę do swoich potrzeb.

M.M.: CHS jest metodą prostą i dosyć łatwo przyswajalną, ponieważ bazuje na naturalnych



CO DŁUGOTRWAŁY STRES ROBI Z NASZYM CIAŁEM?

- Obniża odporność i zwiększa podatność na infekcje.
- Prowadzi do problemów z zasypianiem, częstym wybudzaniem się w nocy, a w krańcowych wypadkach – do bezsenności.
- Obniża nastrój, wywołuje większą nerwowość oraz depresję.
- Pojawiają się trudności w trawieniu, czasem nadwrażliwość jelit, a czasem spowolnienie metabolizmu, które może skutkować nadwagą. Tej ostatniej sprzyja wydzielający się podczas reakcji stresowej kortyzol, który zaostrza apetyt na słodkie i tłuste produkty.
- Zwiększa ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe, zwłaszcza raka piersi i szyjki macicy.
- Przyczynia się do szybszego starzenia się komórek ciała, a konkretnie do szybszego skracania się tzw. telomerów.
- W wyniku długotrwałego napięcia i przeciążenia mięśni pojawia się chroniczny ból kręgosłupa oraz zmiany zwyrodnieniowe.

umiejętnościach organizmu, na jego inteligencji. To sprawia, że są to ćwiczenia dla każdego. Można ćwiczyć w pozycji stojącej i ta jest zalecana, ale osoby chore mogą równie dobrze siedzieć lub leżeć. Nie ma większych przeciwwskazań, a raczej są zasady, aby traktować swoje ciało z miłością, nie przekraczać granicy bólu i wykonywać każdy ruch z wycuciem własnych organów.

A.M.: Kluczowe jest zaangażowanie w praktykę. Im więcej uwagi i czasu jej poświęcisz, tym szybciej poczujesz uzdrawiające działanie nie tylko w trakcie ćwiczeń, ale przede wszystkim w pozostałym czasie. Staniesz się mistrzem w zarządzaniu własną energią życiową.

Is



MARIOLA MADEJ certyfikowana nauczycielka metody Calligraphy Health System, uczennica Master Zhen Hua Yanga, obecnie w trakcie nauki masażu On Zon Su – starożytnej chińskiej refleksologii stóp. Więcej na FB calligraphy health warszawa oraz www.cudgrodnow.pl



ANETA MARCINIAK nauczycielka metody Calligraphy Health System, uczennica Master Zhen Hua Yanga, więcej na FB calligraphy health zary