

CHIŃSKA SZTUKA

KAI MEN

~ ŹRÓDŁO ZDROWIA

PSYCHOFIZYCZNEGO (Z.)

Teoretyczne i praktyczne podstawy sztuki Kai Men powstały w Chinach w V w p.n.e. Starożytni mędrcy stworzyli filozofię przyrody opisując człowieka harmonijnie wkomponowanego w otaczający go Wszechświat. Głosili, że zdrowie człowieka zależy od rozeznania otaczającego go systemu kosmicznych sił i właściwego ich wykorzystania. Dużą wagę przywiązywali do spajającej wszelkie formy życia energii Ki, którą wykorzystuje człowiek poprzez oddech. Obserwacje starożytnych mędrców potwierdzili współcześni naukowcy stwierdzając, iż dużo chorób cywilizacyjnych jest wynikiem płytkiego oddychania. Zalicza się do nich choćby bóle głowy, choroby gardła, syndrom ciągłego zmęczenia, choroby krążeniowe czy nerwowe. W chińskiej Sztuce Kai Men wyróżnia się specjalne ćwiczenia oparte na pogłębionym oddechu i uważnym obserwowaniu go. Dokładnie opisują oddech oparty na energii kosmicznej Yin – płytki, szkodliwy dla płuc, gardła i głowy oraz Jang, który na swej drodze z Kosmosu przepływa przez człowieka wzdłuż kręgosłupa, poczym

za wraca i ustami wypływa na zewnątrz. Kai Men preferuje oddychanie głębokie wykorzystujące możliwości przepony. Pomaga ono również płucom, gdyż łatwiej im pobrać większą ilość powietrza przy mniejszym wysiłku. Bardzo ważne jest również skupienie na samym procesie oddychania, gdyż jest ono wstępem do medytacji i refleksji nad własnym zdrowiem. Wiąże się również z pozytywną kontrolą umysłu. Ideą przewodnią sztuki Kai Men jest nieustanne dążenie do zachowania równowagi pomiędzy pierwiastkami: Yin i Jang. Na różnych płaszczyznach aktywności człowieka w codziennym życiu.

Chińska Sztuka Kai Men – interesująca propozycja mistrzów z dalekiej przeszłości zainteresowała uczestników zajęć z powodu ich ciągłej aktualności. Technika Kai Men oparta jest bowiem na pogłębionym oddechu i określonych ćwiczeniach dotleniających organizm. Starożytna metoda została aktualnie zweryfikowana i współczesna medycyna potwierdza wartości zdrowotne świadomego oddechu przeponowego.