



Lebdeči
žerjav,
učinkovita
vaja čí gonga

Vse bolno gre stran

Pri 71 letih je Mira Kordiš brez težav premagala 104 kilometre po puščavi

»Vesela sem, da mi moja narava – kljub klasični medicinski izobrazbi – dopušča tudi drugačna iskanja oziroma me celo spodbuja k njim! Ker je vsak človek sam odgovoren za svoje zdravje, ni čudno, da se vse več ljudi zanima ne le za uradno medicino, temveč tudi za komplementarne metode, ki so lahko odlična preventiva, lahko pa tudi pomagajo lajšati ali celo odpravljati številne zdravstvene težave,« razmišlja stomatologinja Mira Kordiš.

Tekst: LIDIJA JEŽ, foto: IZTOK DIMC



So tudi druge poti. Kot zobozdravnica je imela zaradi prisiljene držé hude bolečine v predelu ramen in vratu; še mnogo prej pa se je srečala z bolečimi občutki tesnobe. Iskala je možnost, kako iziti iz teh občasnih stanj; najprej z »uradno« pomočjo v obliki tablet, kasneje pa si je rekla, da mora biti tudi drugačna pot. In ko je človek pripravljen, se ta sama pojavi. »Pri jogi sem se naučila pravilnega dihanja in sproščanja mišic, ki so bile zaradi dela v prisiljeni drži precej zategnjene; s tem pa so postopno popustile tudi bolečine v vratu in ramenih.« Kasneje se je srečala še s čí gongom; odločila se je za več stilov te vadbe, še zlasti blagodejna pa je bila vaja lebdeči žerjav, ki jo imenujejo tudi medicinski čí gong. »Pozitivni učinki so bili presenetljivo hitri in blagodejni, saj z medicinskim čí gongom delujemo na naše fizično in čustveno telo. Lebdeči žerjav je tudi lažji od drugih vaj čí gonga in za njegovo izvajanje ni ovir. Ker je preprost in nezahteven, ga lahko izvajamo kadarkoli, kjerkoli, najlepše pa je kar v naravi,« pojasni Mira Kordiš. Temelji na posnemanju nežnih gibov žerjava in ob vodenem oziroma nadzorovanem dihanju odpira meridiane, da postanejo pretočni za svežo, zdravo energijo. To mentalno pošljemo v vse organe in vsako celico, hkrati pa odvajamo star, bolan čí. Sestavni del vadbe so tudi zdravilni zvoki, ki še dodatno očistijo in sprostijo telo ter krepijo zdravje. »Zdravilni zvoki hitro spremenijo čustveno razpoloženje, saj preobrazijo stres v vitalno energijo. Ker smo v času, polnem negotovosti in skrbi, je to še zlasti dobrodošlo, če že ne kar nujno,« je prepričana naša sogovornica.

Hoja po puščavi. Mira Kordiš tudi ugotavlja, da ima po čí gongu – čeprav je nežen in nezahteven – veliko več moči. Njena dobra kondicija se je potrdila tudi na nedavni poti po Jordaniji: »V desetih dneh smo prehodili 104 kilometre po puščavi. Hoja v tišini je omogočala posebno doživetje – okoli nas tako rekoč nič, zato smo lažje opazovali svoje notranje dogajanje. Puščava je zanimiva, lepa, pa tudi zahtevna. Sipine tvorijo tudi visoke vzpetine, lahko jih primerjamo z gorami, in sprva sem se bala, kako bom sploh prišla tja gor; navsezadnje bom kmalu stara 71 let!« Pa je šlo tudi v najbolj strm breg: majhen korak, dih, majhen korak, dih ... Po opravljeni poti si je – kot se je naučila pri čí gongu – večkrat potokla po kolenskem pregibu, kjer se po telesnem naporu rada skladišči sečna kislina in povzroča bolečine, z udarci pa se njena koncentracija razprši. Ponovno pa je tudi ugotavljala, kako učinkovita je nežna masaža ali skoraj božanje utrujenih ali bolečih predelov.

Teža telesa se kar izgubi. Pri čí gongu z nežnostjo dosežemo največji napredek. Nežni gibi, ki oponašajo let žerjava, človeka »zmečajo«, odpirajo meridiane in ob vodenem dihanju se teža telesa med vadbo kar porazgubi. Roke postanejo žerjavova krila – s pozornim dihanjem in gibanjem najprej zbiramo in nato tudi odстранjujemo vse, kar je v telesu in duši bolnega ter odvečnega, nato pa vnašamo svežo in vitalno energijo; vsi gibi so mehki, harmonični, opisuje Mira Kordiš.

»Vadba se še posebej dobro obnese pri ljudeh, ki so imeli kronične težave. Po treh mesecih so začeli občutiti aktiviranje čija na nekaterih točkah telesa; daljše obdobje redne vadbe pa je potrebno, da občutimo pretok čija po vsem telesu,« dodaja uč-

teljica či gonga Anita Kajtezović. Po vsem svetu že vadijo medicinski či gong, spremljajo pa ga tudi razna merjenja in testiranja. Rezultati so pokazali, da se je ljudem z dolgotrajno redno vadbo previsok krvni tlak uravnal na sprejemljivo vrednost, zanimiv pa je tudi podatek, da se jim je povišala temperatura na konicah prstov, kar nakazuje na sproščanje nezavednih stresnih reakcij. To pa je tudi znak sproščanja živčnega sistema, kar je pogoj za stabilnejše mentalno stanje, jasnost in sproščenost. Za od 19,7 odstotka do 34 odstotkov se je med vadbo in po njej izboljšala tudi telesna presnova. Tudi peristaltika (črevesno gibanje) se je med izvajanjem či gonga in po njem okrepila, še našteva Anita Kajtezović. »Pomembno je tudi, da so vadeči manj stresno reagirali na nekatere situacije, to pa je prispevalo k znižanju arterijskega pritiska, znižanju koncentracije krvnega sladkorja, k sprostitvi mišičnega tonusa in še bi lahko naštevali,« doda Anita. Sodeč po teh poročilih, či gong učinkovito uravnovesi fiziološke funkcije; dragocen je še zlasti pri mentalnih, srčno-žilnih in dihalnih težavah. Míra Kordiš pa iz svojih izkušenj pove, da je ta lepa vadba, ki je primerna prav za vse starosti, še zlasti dragocena za starejše ljudi, saj mili in počasni gibi v telo vnašajo zdravje, v dušo pa mir.

Um pozabi, telo pa si zapomni. In prav duševnega miru današnjemu človeku primanjkuje. Ne le hiter tempo življenja (vključno z napačno prehrano), tudi močna negativna čustva, še zlasti jeza, strah, sovraštvo itn., so nevarni za zdravje. Nekateri zadeve nas »bolijo vse življenje«, čeprav jih morada – ko so se nam zgodile – niti nismo zaznali kot usodne. Pa vendar so se nam zajedle v telo in se po psihičnih ali fizičnih naporih vedno znova sprožajo še bolj okrepljene. Tako kot večina med nami je tudi prizadevna, vestna in zelo odgovorna Míra Kordiš menila, da je kos vsem svojim težavam, vsemu, kar jo je – zavestno ali podzavestno – kadarkoli prizadelo. Vendar se je stres le skrtil in se nato izrazil z občasnimi napadi tesnobe. Te sedaj uspešno in hitro premaguje s či gongom. Sicer pa je vsa ta leta veliko delala pri sebi, se izobraževala in izpopolnjevala tudi na področju duhovnosti. Lebdečega žerjava pa vadi (še) drugo leto in prav toliko časa zaznava njegove terapevtske in sproščujoče učinke. Sicer pa poudarja, da lebdeči žerjav ni le terapevtsko-kurativna vadba, ampak je tudi odlična preventiva. Predvsem pa razveseljuje dušo in telo. ■

Kronični bolnik postane svoj najboljši zdravnik.

Kitajci pravijo, da postane človek z neko kronično boleznijo najboljši zdravnik za to bolezen. To drži tudi za dr. Zhaa, ki je sestavil vajo lebdeči žerjav. Od rane mladosti je bil bolehen in šibak. Leta 1962 je zbolel za tuberkulozo. Zdravljenje ni bilo uspešno, mu je pa pomagala rehabilitacija – ena od dnevnih aktivnosti je bila ura vadbe či gonga. Po osmih mesecih neprekinjene vadbe se mu je zdravstveno stanje bistveno izboljšalo, ozdravljen je odšel iz rehabilitacijskega centra. Ker so različne vaje či gonga precej zapletene in zahtevne, je leta 1980 sestavil svojo preprosto in hkrati učinkovito vajo lebdečega žerjava. Žerjav je na Vzhodu simbol dolgoživosti in miru. Gibi v vaji so osnovani na gibanju žerjava ter so harmonični in mili kot pretok vode. Ob tem, ko um sledi čiju (energiji), se izrazijo terapevtski učinki.