

5 BLOCAJE în Tai Chi



care te țin pe loc

Salutare!

Bine te-am găsit.

Mă bucur mult că ești interesat de Tai Chi sau de dezvoltare personală.

În cele din urmă am să-ți relatez acele 5 blocaje des întâlnite în ultimii 3-4 ani la cursanții de Tai Chi. Aceste blocaje în același timp sunt și niște tipare cu care se confruntă aproape toată lumea în diverse situații precum învățarea unei noi meserii, pornirea unei afaceri sau performanță în sport. Pe termen lung aceste blocaje pot crea un set de obiceiuri care te fac inert și te vor ține efectiv pe loc, în urma căreia vei ceda sau vei renunța la acele lucruri pe care vroiai să le atingi.

Nu știu ce-ți place să faci sau cu ce te ocupi, dacă te vei regăsi în rândurile de mai jos, te rog mult dă-mi de știre.

Îți doresc mult succes în conștientizarea și în depășirea următoarelor 5 blocaje!

Cu prietenie,

Aron

1. Vrei să știi totul dinainte

în loc să progresezi constant, cu pași mici și să exersezi cu răbdare

Când ai privit ultima dată un borcan cu miere?

Cum ar fi dacă încă n-ai ști ce gust are mierea căci încă n-ai gustat-o. Te poți uita la borcanul plin de miere, poți vedea culoarea ei, poți citi eticheta, detaliile din ce este compusă, poți citi zeci de cărți despre apicultură, însă până ce nu pui lingurița în miere s-o guști n-o să ai habar cât de dulce este sau ce gust aparte are.

Te rog mult să-ți răspunzi sincer la următoarele 3 întrebări, chiar să ți le notezi pe o foaie goală:

- Ce ai face dacă ai avea răspunsul la toate secretele și enigmele lumii?
- Cu ce ai fi mai mult decât ești acum?
- Cum te-ai comporta altfel?

Cunoașterea în sine poate reprezenta un avantaj, dar poate fi și o sarcină inutilă. Te poate ajuta sau te poate bloca, depinde de situație și depinde de ceea ce vrei să obții.

Dacă vrei o transformare interioară poți citi și te poți uita la întreaga serie de Harry Potter sau Twilight, nu știu cât de mult vei apropia de starea dorită. Sau dacă vrei să înveți cum să înoți cât de mult te ajută clipurile video dacă nu te-ai băgat încă în apă.

Rezumând strict la Tai Chi Chuan, prea multă informație teoretică acumulată îți poate bloca progresul și evoluția. Cunoașterea inutilă te poate ține pe loc. Minte ta vrea să justifice cele citite, întotdeauna va naște întrebări și gânduri în capul tău în loc să exersezi cu plăcere și să savurezi fiecare mișcare fără gânduri, fără griji.

Astfel dansul rămâne o iluzie, căci arta este înlocuită de tehnică și știință. Adică în loc să savurezi mișcarea într-un mod eliberat, te concentrezi pe detalii și pe perfecțiune.

Dacă te-ai pierdut pe această cale superficială și ești atașat de ea, atunci există o mare șansă ca practica ta de Tai Chi să aibă o scurtă durată sau cu timpul vei rămâne doar cu forma exterioară seacă și fără de viață.

În această fază îți recomand să savurezi mișcarea în loc să știi ce este ea. Înaintează cu pași mici, lasă goana după cunoaștere.

2. Vrei perfecțiune

în loc de savurarea mișcării

Cum îți definești noțiunea de "perfecțiune"?

Ce emoții simți în momentul în care nu reușești să duci până la capăt un anumit lucru cu perfecțiune?

Cum te comporti cu prietenii/collegii tăi în clipa în care rezolvi o problemă/situație cu perfecțiune, pe care ei nu reușeau?

În foarte multe cazuri dorința de a atinge perfecțiunea este doar un pretext pentru a nu face nimic. Te face inert, te imobilizează, te ține pe loc. În spatele acestei inerii stă o frică, mintea ta îți șoptește "ce se va întâmpla dacă greșești?", "toată lumea va râde de tine". De câte ori ți-au trecut astfel de gânduri în minte? De câte ori te-ai sabotat în acest mod?

În cealaltă extremă când reușești să duci până la capăt o sarcină cu brio și ai rezultate senzaționale, cât de mult îi place egoului tău felicitarea și recunoașterea? Ca și cum ai fi cucerit întreaga lume pentru o fracțiune de secundă. Între timp mintea ta joacă feste, te păcălește creând noi credințe.

Asta nu înseamnă să renunți la aspirația către perfecțiune, ci doar să conștientizezi măsura ei: când te blochează și când îți dă un elan.

În timp ce înveți stilurile de formă în Tai Chi fii prezent.

În timp ce practici fă așa cum îți vine, la nivelul la care ești și la gradul de conștiință la care ești. Cu fiecare zi în care exersezi acumulezi experiență, progresezi și vei fi mai mult decât erai înainte.

Lăstarul nu dă roade instantaneu. Este de ajuns să știi faptul că cu timpul vei da roade. Doar conștientizează acest fapt și lasă lucrurile să curgă în ritmul lor, în momentul lor.

Înaintează cu pași mici, lasă goana după perfecțiune.

3. Vrei să-ți controlezi respirația

în loc să savurezi fluxul și spontaneitatea

Ce reprezintă pentru tine controlul?

Ce câștigi prin controlul respirației?

Cât de mult simți bucurie în inima ta în timp ce-i controlezi pe alții (sau respirația ta)?

Controlul respirației în multe situații este esențial sau chiar vital, precum în cazul înotului, alergării sau a altor sporturi de performanță, să nu vorbim de arte marțiale. În toate situațiile în care trebuie să dai randament, controlul respirației și concentrarea sunt indispensabile.

Cel mai bine este să încerci pe propria piele, în timp ce înoți inspiră pe nas și expiră pe gură. Fă asta timp de 5 minute. Dacă rezști ești super tare. Apoi încearcă invers, inspiră pe gură și expiră pe nas, vezi diferența, apoi transpune experiența cum ar fi în timpul unui concurs de înot. Care variantă ar aduce un rezultat mai bun?

Puteai vedea cum în demonstrații de arte marțiale înainte de spargerea cărămizilor se fac exerciții de respirație și de concentrare. Prin astfel de tehnici energia vitală este întărită și direcționată într-o parte specifică a corpului, de exemplu în braț și mână. Astfel se mărește forța și rapiditatea cu care sunt executate loviturile.

În schimb Tai Chi se apropie mai mult de viața de zi cu zi, de naturalețe decât de competiție sau de orice formă de demonstrație a anumitor ambiții. Orice tendință de efort, concentrare sau control inhibă manifestarea adevărată a căii, a tao.

Fluxul natural al energiei hrănitoare se întâmplă în momentul în care sistemul nervos parasimpatic este activat, adică mușchii sunt relaxați și activitatea mentală este redusă. Starea în care corpul lucrează automat, de la sine.

Doar înaintează cu pași mici și respiră natural.

4. Vrei să aplici tehnicile avansate

în loc să avansezi înainte pe cale

Cititul este util, însă informațiile citite din cărți, de pe net sau văzute pe video despre tai chi care sunt la un nivel mai avansat, la un curs de începători nu le poți aplica și nici nu te va învăța nimeni în primele întâlniri. Dacă da, atunci din punctul meu de vedere greșește.

Când te-ai născut știai să alergi deja? Sau prima dată te-ai târât, te-ai cățarat, te-ai ridicat în picioare și ai și căzut pe fund, ai făcut primii pași, apoi ai învățat să te plimbi și apoi să fugi?

Din punctul tău de vedere cum și ce este mai firesc?

Ce ai câștiga dacă ai ști 3-4 tehnici Tai Chi “avansate”?

Când eram în anul 2 la facultate la poli și vedeam ce materii de specialitate învățau cei din anul 4, mi-am pus întrebarea de ce naiba învățăm atâtea matematici și alte materii *inutile*. Replica celor din anul 4 era: *stai blând, că o parte din aceste cunoașteri se bazează pe cele învățate în anul 2 și anul 3*. Degeaba vroiam să cunosc acele materii, nu eram pregătit pentru ele, în plus m-am și dezamăgit de câtă cunoaștere mai am nevoie. Vroiam să fac un salt imposibil și nerealist.

Precum fiecare familie este diferită, avem obiceiuri diferite și amprente diferite, fiecare școală Tai Chi este diferit. Te învață altfel, se pune accent pe lucruri diferite și este posibil ca o școală să te învețe o tehnică în plus sau în minus față de celelalte școli. Fiecare tehnică o vei învăța la timpul potrivit.

Ce poți face?

Doar înaintează pe Cale cu pași mici.

5. Vrei să progresezi fără exersare

în loc să înaintezi cu pași mărunți

Exersarea regulată este mai mult decât necesar.

Prin regulat înțeleg practicarea zilnică. Dacă nu faci acest lucru, atunci vei doar rămâne cu imaginea mentală creată despre Tai Chi, cu acele închipuiri și așteptări false că vei dobândi armonia interioară fără să-ți miști degetul.

Ce s-ar putea întâmpla diferit în viața ta, dacă rămâi ancorat în vechiul mod de gândire și atitudine?

Cu ce ar putea fi mai bun, mai plăcut sau mai frumos viața ta, dacă nu vrei să schimbi nimic în comportamentul tău?

Prin ce ai merita obținerea armoniei și a naturalității, dacă nu vrei să faci nimic pentru ea?

Tai Chi-ul este frumos și este o metodă prin care poți atinge armonia interioară. Chiar o poți experimenta într-un timp relativ scurt, însă o și poți pierde la fel de repede.

Să fii alert și în acele zile când pur și simplu **n-ai chef** să exersezi. Nu zic să forțezi lucrurile, ci să fii atent când te lovește lenea, căci n-o să ai chef să faci nici alte treburi. Dacă nu exersezi zile în șir vei ieși automat din flux și vei da vina pe circumstanțe, pe metodă, pe instructor, pe vreme, pe astre... că nu progresezi. În final dacă nu te trezești te vei lăsa de cale.

Dacă nu ești sincer cu tine însuși,
dacă nu alegi calea naturală,
dacă nu lași în urmă acele șabloane de gândire care te țin pe loc și nu te ajută cu
nimic,
atunci din punctul tău de vedere ce șansă ai să stabilizezi armonia în ființa ta?

Până acum ce rezultate ai obținut fără acțiune și fără practică?

Înaintează cu pași mici zilnic în loc să te răsfați cu iluzii.

Dacă știi să citești printre rânduri ai putea transpune cele 5 blocaje Tai Chi pe domeniul în care lucrezi. De exemplu dacă ai fi programator, unele blocaje s-ar putea traduce astfel:

- vrei să știi cum arată întregul proiect, deși totul se poate schimba între timp (de aceea s-a și dezvoltat scrumul)
- vrei perfecțiune, în loc să-ți placă ceea ce faci și să te bazezi pe echipă
- vrei să lucrezi în spring boot fără să știi java
- vrei să fii team leader / tech lead fără cunoștințe de bază din domeniului tău

Cum ți-ar arăta viața dacă ai trece peste cel puțin 2 blocaje din cele 5 amintite mai sus?

Ce ai de gând să faci?