

## Fem sätt Tai Chi puttar till i Yogans rumpa.



### Tai Chi erbjuder en BodyMind-magi som berikar ditt liv.

~ Marie Overfors

Efter den rubriken måste du veta att jag älskar Yoga. Allvarligt.

Jag har en regelbunden Yogapraktik. Jag gör åtminstone några poser varje dag. Och jag är certifierad Yogalärare. Så underbart som Yoga är, är det en chock: Yoga är inte svaret på allt. som så många säger.

Vi kan inte leva på Yoga enbart, kanske du kan. Jag gjorde det, jag var en riktig matträtta i flera år. Men min stadiga Yogadiet fick mig att längta... efter något mer.

Äpplen, till exempel, är goda och hjälper till att hålla doktorn borta, men vore det inte trevligt att äta apelsiner också?

Faktum är att Tai Chi erbjuder sin egen form av BodyMind-magi som Yoga helt enkelt inte har.

Låt oss börja med de viktigaste elementen som Tai Chi och Yoga delar.

- En meditation i rörelse och bra för hälsan.
- Fokus på andningen, lär ut Mindfulness och kan skänka djupt andliga upplevelser och en förändrad livsstil.

Både Tai Chi och Yoga utövas av miljoner människor, många av dem är djupt seriöst intresserade och även vansinnigt passionerade i metoderna.

Här, från någon som älskar Yoga, är fem sätt som Tai Chi puttar till i Yogans rumpa:

#### **Tai chi är en kampkonst.**

Du kan använda den för att försvara dig själv med Tai Chi om du behöver.

Tai Chi Chuan betyder "Den Ultimata Kampkonsten"

Jag är inte en tuff och gruff typ, men jag gillar coolheten i att träna en gammal kampkonst.

Oavsett hur graciös, mild och flödande den verkar kan varje Tai Chi-position vara dödlig. Kom ihåg, det är en kampkonst

Yoga kan definitivt göra dig stark, flexibel och lugn. Det kan ge dig fantastisk hållning. Det kan göra dig till en bättre person. Men Yoga lär dig inte hur du ska avvärja en attack eller hantera ett slagsmål i en bar. (Aj! Låt oss hoppas att ingen av oss behöver hantera attacker eller slagsmål.)

#### **Tai chi lär dig hur du rör dig genom rummet omkring dig.**

När du utövar Yoga är du på din matta. Din matta är ditt utrymme, din värld. Det finns kraft och trygghet i det. Din matta kan vara en fristad, en trygg plats att samla sig på. Jag älskar detta med Yoga!

Tai chi är annorlunda. Det finns ingen matta som markerar din gräns. Istället lär du dig att röra dig över det fysiska rummet med styrka, smidighet och lätthet.

Du lär dig att hålla dig jordad och balanserad när du rör dig.

Precis som Tai Chi hjälper dig att röra dig i den fysiska världen, hjälper det dig också att passera mentala och emotionella barriärer.

### **Tai chi är flödande, långsamma, kontinuerliga rörelser.**

Det flödande och långsamma i Tai Chi känns bra. Det utvecklar enorm kontroll över små muskler, vilket förbättrar din balans. Jag tycker att flödet är ett utmärkt sätt att vara medveten. Finns det varianter av Yoga som betonar kontinuerliga, långsamma flödande rörelser? Inga som jag känner till. Du kan absolut flöda i Vinyasa (synkroniserad andningsrörelse) eller Poweryoga. Men det finns inte fokus på kontinuerligt, långsamt flöde som man hittar i Tai Chi.

### **Tai chi får dig att interagera med andra människor.**

"PushHands" är en tvåpersoners-övning i Tai Chi. Kroppskontakten lär dig känslighet för andra och för din omgivning. Du "lyssnar" på din partner med händerna, inte med öronen. Den lär dig hur du håller dig medveten, balanserad och avspänd oavsett vad som händer.

Man kan hävda att det finns beröring även i Yoga.

Det finns praktiska justeringar för instruktören. Den tillfälliga lugnande beröringen från en instruktör under Savasana. Eller beröring av misstag när man ändrar position.

Men denna form av beröring är inte den ömsesidiga känsligheten som PushHands i Tai Chi kan ge. Tai chi handlar mer om att knyta an (och samtala) med andra människor.

När du experimenterar med tillämpningar i Tai Chi-klassen eller när du gör PushHands, pratar du med din partner. Att kommunicera med din partner är både naturligt och nödvändigt.

Till exempel kan du säga, "Jag ska trycka på din axel, sedan vrider du midjan." Eller "Hur kändes det?" "Funkade den där dragningen för dig?" "Kan du hjälpa mig att förstå den här positionen?"

Det är annorlunda med Yoga. Enligt min erfarenhet är Yoga något av en helig plats, en fristad.

Skylden på dörren säger: "Vänligen observera tystnad i Yogarummet."

Med andra ord, var tyst. Vänd dig inåt. Fokusera på andning och kroppsställningar.

Så mycket som jag älskar denna aspekt av Yoga, lämnade det också ett tomrum inom mig.

Jag vill definitivt inte småprata eller prata med andra under Yogaklassen, men jag ville ha mer kontakt med andra. Jag längtade efter social interaktion. Jag längtade efter att utveckla varaktiga vänskaper med fler likasinnade. Det här hände helt enkelt inte under min Yogaresa.

### **Tai chi visar sig vara annorlunda.**

Jag tycker att tai Chi är otroligt bra för att utveckla kontakter med andra. Visst, vi vänder oss inåt och fokuserar på BodyMind-upplevelsen när vi gör en Tai Chi-form (en bestämd flödande sekvens av positioner). Men vi kommunicerar och utforskar tillsammans med våra partners i PushHands-övningar. Vi ställer frågor. Vi ger feedback. Vi skrattar. Vi kopplar ihop... och jag är tacksam för det. Att knyta kontakt med andra får mig att må bra—nöjd, om man så vill.

Yoga är underbart, men det är inte det ultimata (och det borde det inte behöva vara).

Tai Chi erbjuder sin egen typ av BodyMind-magi som är väl värd att utforska.

Oavsett om du är en hängiven Yogaentusiast, bara gör en Yogaposition då och då eller aldrig har gjort Yoga, lova mig detta: prova Tai Chi!

Var öppen. Ha tålamod. Du kanske finner att ditt sinne, kropp och liv blir ännu rikare tack vare det!

Artikelns författare, Marie Overfors, är en certifierad Yogainstruktör som regelbundet utövar Yoga öppet hyllar dess fördelar, vilket tillför djup och äkthet till sina reflektioner kring Tai Chis kompletterande krafter.

Overfors beskriver båda disciplinerna som meditativa, hälsofrämjande och medvetna, men betonar Tai Chis unika element.

- Kampkonst: Tai Chi är en kampkonst med självförsvarsanvändning; Yoga lär inte ut fysisk försvar.
- Att röra sig i open space, Tai Chi utvecklar flytande, balanserad rörelse över det fysiska rummet —inte begränsad till en matta som yoga.
- Kontinuerligt flöde: Tai Chis långsamma, kontinuerliga flöde bygger balans och medvetenhet på ett sätt som skiljer sig från de flesta Yogametoder.
- Partnerkontakt: Tai Chi involverar partnerövningar som "PushHands", där man lär ut känslighet, närvaro och kommunikation i realtid.
- Social kontakt: Tai Chi-klasser främjar vanligtvis en öppen dialog och praktisk feedback, och bygger gemenskap på sätt som yogans introspektiva, tysta miljö vanligtvis inte gör.

Både Tai Chi och Yoga berikar livet som medvetna, hälsosamma praktiker, men Tai Chi introducerar det unika i kampkonst, och sociala, rörelsemässiga egenskaper som gör det till ett uppfriskande (och roligt) komplement till varje älskad Yogaform.