



Árad a csi, az univerzum belső energiája a rektori hivatalban. FOTÓ: SCHMIDT ANDREA

Az univerzum energiája a rektori hivatalban

SZEGED

ARANY T. JÁNOS

A tajcsi a kapcsolatteremtés és az érzékelés kifinomult művészete, a teljes testet megmozgató és harmóniára vezető mozgások rendszere, jótékony hatással van a testre és lélekre egyaránt, azaz általában véve a fizikai és lelki egészségre.

A kínai harcművészetek közé tartozik, nem az izomerőre, hanem a belső erő fejlesztésére, és az ezáltal elért eredményekre helyezi a hangsúlyt. Ugyanakkor hatékony

harci, önvédelmi eszközként is használható. A tajcsi elsősorban a csinek, az univerzum energiájának a felhasználására vonatkozik. Minderről Zhang Xuemei, a Szegedi Tudományegyetem Konfuciusz Intézet igazgatója beszélt az intézet által szervezett ingyenes tajcsikurzus előtt. Zhang két éve gyakorolja a test és az elme felfrissítését segítő mozgáskombinációkat. Tegnap a rektori hivatal átriumában ezek közül osztott meg egy egyszerűsített, 24 mozdulatsorból álló gyakorlatot az érdeklődőkkel.

A legtöbben első alkalom-

mal próbálták ki a tajcsit. Adrienn az Őszi Kulturális Fesztivál programjai között olvasott az ingyenes órákról, és úgy döntött, ő is kipróbálja.

Rengei Noémi augusztusban egy hetet töltött Sanghajban, ahol nyelvtanfolyamon vett részt. Sok érdeklődővel ellentétben ő az utcai ruházat helyett sportosabb tréningruhában érkezett. Már nem először tajcsizott. – Kínában minden reggel korán megtelek a parkok idősebbekkel, akik tornáznak. Gondoltam, megnézem, milyen itthon tajcsizni – mondta a néprajz szakon végzett fiatal lány.