

**Pandangan Generasi Muda Anggota Perkumpulan *Tàijí* Di Surabaya
Terhadap *Tàijí***

泗水太极俱乐部青年成员对太极拳的看法

Willy Tjiu & Ong Mia Farao Karsono

Program Studi Sastra Tionghoa Universitas Kristen Petra, Siwalankerto 121-131,
Surabaya 60236

tjiuwilly@yahoo.com & Ongmia@peter.petra.ac.id

ABSTRAK

Adanya fenomena bahwa olahraga *tàijí* lebih disukai oleh orang-orang tua, sementara orang muda lebih menyukai olahraga lain. Artikel ini meneliti tentang alasan generasi muda Surabaya tertarik mengikuti kegiatan *tàijí* dan hubungan olahraga *tàijí* dengan kesehatan manusia serta budaya Tionghoa. Kajian pustaka meliputi pengertian *tàijí*, penyakit-penyakit sistem peredaran darah; sistem saraf; sistem pencernaan, dan pengaruh *tàijí* terhadap kesehatan secara menyeluruh, pengertian filosofi Konfusianisme. Menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menemukan walaupun usia responden penelitian masih muda, tetapi tertarik berolahraga *tàijí*, karena mencontoh orang tua mereka atau membaca buku atau ingin mendalami gerakan-gerakan yang lambat dari *tàijí*. Mereka juga mengetahui bahwa olahraga *tàijí* dapat menyehatkan tubuh, terutama sifat gerakan-gerakannya yang lambat. Jurus lambat dari *tàijí* ini berfungsi untuk penyalarsan fungsi organ vital tubuh manusia sesuai dengan filosofi kebudayaan Konfusianisme Tiongkok mengenai “*lǐ* 礼” dan “中庸 *zhōngyōng*” .

Kata Kunci: *Tàijí* Pemuda Pandangan Kesehatan Konfusianisme
Keharmonisan

摘要

基于现今许多老年人喜爱太极拳，而青年人则喜欢其他的运动。这篇论文研究为何泗水青年人对太极拳感兴趣以及他们对太极拳可以保健身体的看法。使用的相关文献包括太极拳的解说、心血管系统疾病、神经系统疾病、消化系统疾病、保健。采用定性研究法，访问时采用半结构结构访问法。研究结果发现 青年的受试者他们对太极感兴趣是由于模仿他们父母，或者由于看了关于太极的书料，或者由于了解更深入关于太极的各种拳术。受试者也都知道如果太极拳会保健身体，尤其慢性的拳术。这慢性的太极拳术符合中国传统儒家思想的“中庸”

关键词：太极拳 青年人 看法 保健 儒家

PENDAHULUAN

Adanya fenomena bahwa olahraga *tàijí* lebih disukai oleh orang-orang tua, sementara orang muda lebih menyukai *fitness*, sepak bola, bola basket, dan lain-lain. Senam *tàijí* sendiri berasal dari negara Tiongkok dan sedang populer di

negara kita Indonesia. Gong, Wen (2007) mengatakan, olahraga Tiongkok dibedakan dua karakter yaitu olahraga berkarakter luar dan olahraga berkarakter dalam. Olahraga dari *Shaolin* berkarakter luar, karena menitikberatkan pada keunggulan jurus-jurusnya. Olahraga *tàijí* berkarakter dalam karena melalui pikiran, pernapasan dan gaya tubuh menyelaraskan hati. Oleh karena itu jurus-jurus *tàijí* lambat dan lembut yang sangat bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan orang tua (hal:144-147).

Menurut Yu, Shui qing (2007), di dalam bukunya yang berjudul 《少林武当考》 *Shàolín Wǔdāng Kǎo* tersebut dikatakan: *Tàijíquán* didirikan pada akhir dinasti *Ming* dan awal dinasti *Qing*, Seorang dari propensi *henan* di Tiongkok yang bernama *Chen Wangting* pertama kali menciptakan *tàijíquán* gaya *Chen*, sampai saat ini telah memiliki sejarah lebih dari 300 tahun. *Tàijí* diwariskan secara menyeluruh dan telah mengembangkan berbagai jurus yang populer pada kalangan rakyat jelata dan militer pada era dinasti *Ming*, telah menggabungkan jurus 导引 *dǎoyǐn* dan jurus 吐纳 *tǔnà* klasik, telah menyerap filsafat materialisme klasik, teori *yīn* dan *yáng* dan teori dasar pengobatan cina tradisional, menjadi sejenis jurus tinju di Tiongkok dan di luar Tiongkok. *Tàijí* boleh dikatakan merupakan semacam olahraga seni bela diri untuk kesehatan yang berasal dari negara Tiongkok. *Tàijí* sendiri merupakan gabungan dari dua kata yaitu *tài* dan *jí*. *Tài* memiliki arti agung, sedangkan *jí* memiliki arti perasaan yang sangat halus dan kekuasaan manusia, dapat dihasilkan melalui latihan *qìgōng* (olah nafas). *Tàijí* terbagi menjadi berbagai gaya dan konsep dasarnya hampir sama, hanya gerakannya saja yang berbeda-beda. *Tàijí* terdiri atas lima gaya, yaitu: gaya *sūn* (孙), gaya *wǔ* (武), gaya *wú* (吴), gaya *yang* (杨) dan gaya *chén* (陈) (hal:193).



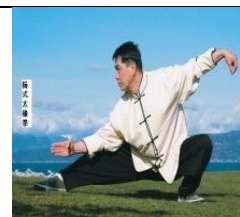
Gambar 1 Gaya *sūn*



Gambar 2 Gaya *wǔ*



Gambar 3 Gaya *wú*



Gambar 4 Gaya *yáng*



Gambar 5 Gaya *chén*

Lima gaya gerakan tersebut yang paling terkenal adalah gaya *yáng* (杨), yaitu gaya yang telah menjadi standar pengajaran *tàijí*, yaitu lewat sebuah rangkaian gerakan yang disebut senam *tàijí* gaya dua puluh empat langkah yang telah dijadikan standar oleh pemerintah Tiongkok untuk pengajaran senam *tàijí* di sekolah-sekolah. Ada juga gerakan menyerang, tendang, memukul, jatuh,

mengambil, dan sebagainya (He, Tang & Liu, Gu, 2010:1). Dalam artikel ini tidak menganalisis mengenai jenis-jenis gaya jurus *tàijí*, dengan demikian tidak menganalisis gaya tertentu tetapi menganalisis pengaruh *tàijí* secara umum terhadap kesehatan manusia dan hubungan *tàijí* dengan budaya Tionghoa, sehingga menggunakan kajian pustaka mengenai pengaruh *tàijíquán* terhadap kesehatan beserta filosofi Konfusianisme dari Wáng Shùnhóng (2003) mengenai “bakti anak terhadap orang tua” dan “*zhōngyōng* 中庸” yang berarti “keharmonisan” (hal 91-92)

Menurut observasi awal peneliti, di daerah Surabaya terdapat 4 perkumpulan *tàijí*. Perkumpulan-perkumpulan *tàijí* tersebut antara lain terletak di belakang plaza Surabaya bernama Yasanis *Wushu*. Ada juga yang terletak di jalan Kupang indah di belakang rumah makan Primarasa yang bernama *Wushu*. Ada lagi pelatihan *tàijí* yang terletak di pertokoan Galaxy mall, Perkumpulan *tàijí* yang lain terletak di Central Park Mulyosari. Dengan demikian, Surabaya terdapat cukup banyak perkumpulan *tàijí* yang didirikan oleh masyarakat etnis Tionghoa untuk melestarikan seni bela diri dan senam kesehatan ini. Para peserta dalam perkumpulan *tàijí* dibimbing dan diarahkan oleh seorang ahli senam *tàijí*. Dan latihan *tàijí* ini pada umumnya dilakukan pada pagi hari selama dua jam. Di antara perkumpulan *tàijí* tadi yang paling banyak anggotanya adalah perkumpulan Yasanis *Wushu*, sehingga artikel ini menggunakan anggota dari Yasanis *Wushu* sebagai responden penelitian. Selain itu ada juga sekelompok warga yang bukan anggota perkumpulan *tàijí* tetapi setiap pagi berkumpul dan mengadakan latihan *tàijí* bersama-sama sekitar 5 orang di lapangan kosong sekitar tempat tinggal warga tersebut.

Bila dilihat dari segi banyaknya perkumpulan *tàijí* dan adanya orang yang melakukan senam *tàijí* di wilayah rumahnya beserta perkembangan senam bela diri *tàijí* dari waktu ke waktu yang menunjukkan lebih banyak diikuti oleh orang tua dan sangat jarang dijumpai para masyarakat muda. Berdasarkan pertimbangan bahwa sedikitnya orang muda yang menjadi anggota perkumpulan *tàijí*, maupun latihan *tàijí*, di sekitar lingkungan perumahan, artikel ini meneliti mengenai dua hal. Pertama mengenai mengapa generasi muda tertarik mengikuti kegiatan *tàijí* sementara yang mengikuti sebagian besar adalah generasi tua? Kedua, Bagaimana hubungan antara olahraga *tàijí*, dengan kesehatan manusia serta budaya Tionghoa?

Tujuan penulisan artikel ini untuk mendeskripsikan alasan generasi muda masih tertarik terhadap olahraga *tàijí* yang berhubungan dengan budaya Tionghoa dalam filosofi Konfusianisme tentang “bakti anak terhadap orang tua”; mendeskripsikan keuntungan mengikuti olahraga *tàijí* terhadap kesehatan jantung, kelancaran pernapasan, kelancaran pencernaan, penyimbangan fungsi organ vital tubuh sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh manusia. Selain itu juga mendeskripsikan cara olahraga *tàijí* ini menyehatkan tubuh manusia berdasarkan budaya Konfusianisme tentang “keharmonisan”. Jadi artikel ini bermanfaat karena dapat memberikan informasi mengenai alasan generasi muda masih tertarik pada olahraga *tàijí*, bagaimana alasan ketertarikan itu relevan dengan budaya Tionghoa. Selain itu artikel ini dapat menyebabkan masyarakat Indonesia mengenal lebih mendalam kegunaan dari senam *tàijí* yang berhubungan dengan kesehatan dan cara olahraga *tàijí* berhubungan dengan budaya Tionghoa untuk kesehatan tubuh manusia, agar dapat mengubah pandangan masyarakat muda

terhadap *tàijí*, sehingga para generasi muda merasa tertarik untuk melakukan senam *tàijí* dan dapat melestarikannya..

PENGERTIAN *Tàijí*

Menurut *Zeng Qingguo* 曾庆国(2005), olahraga *tàijí* bukan merupakan cara penyembuhan terhadap penyakit tertentu atau fungsi organ tertentu, tetapi berdasarkan perbaikan menyeluruh dari organ tubuh manusia, dan juga merupakan olahraga untuk meningkatkan kualitas kesehatan tubuh. Sebagai sebuah cara pengobatan, mekanisme *tàijí* sangat kompleks dan sulit dimengerti (hal:41). China Radio International (2009), juga menegaskan olahraga *tàijí* dapat menambah percepatan proses keseimbangan organ-organ tubuh manusia, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Orang kuno berpendapat olahraga *tàijí* melatih semangat, pernafasan, jiwa, semangat pernafasan dan jiwa. Sehingga melalui pelatihan ini seseorang dapat memelihara tingkat kepribadian dan konsentrasi yang tinggi, melalui, latihan tenaga dapat menyebabkan jiwa penuh semangat, pernafasan lancar, penuh konsentrasi, jadi tubuh manusia akan terhindar dari penyakit. Kondisi tubuh yang sehat, penyakit tidak akan menghampiri. Olahraga *tàijí* dapat menyeimbangkan unsur *yinyáng*, melancarkan peredaran darah. Dengan demikian dapat menghalau penyakit. Jadi olahraga *tàijí* merupakan cara penyembuhan secara menyeluruh, bukan berdasarkan bagian-bagian dari organ tubuh manusia, yaitu melalui jalan meningkatkan daya tahan tubuh terus menerus meningkatkan penyembuhan bagian tubuh yang menderita sakit yang mengakibatkan organ tubuh sehat sehingga manusia menjadi panjang umur. Tidak peduli latihan dengan gaya apapun dari olahraga *tàijí* setelah masa waktu tertentu akan menunjukkan perbaikan dalam nafsu makan dan tidur, tubuh menjadi bersemangat segala penyakit sirna. Melalui latihan *tàijí* sendiri, dapat menyeimbangkan dan mengontrol gerak-gerak organ tubuh. Dengan demikian melancarkan metabolisme tubuh, otomatis kesehatan tubuh akan tercapai (*Zeng* , 2005:42-43)

Tàijí mengkaitkan faktor pernafasan, kesadaran, gerakan untuk mencapai perpaduan luar dan dalam, sehingga meliputi keadaan tubuh yang menyeluruh. Dalam penelitian akhir-akhir ini terbukti bahwa fungsi penyembuhan dari olahraga *tàijí* meliputi beberapa bidang, yaitu melancarkan peredaran darah, meringankan beban jantung, memperbaiki aliran darah, dengan demikian memperkuat fungsi jantung, fungsi paru-paru yaitu pertukaran udara dalam paru-paru menjadi lancar, memperbaiki sistem saraf, terutama fungsi saraf otonom, menyeimbangkan kemampuan gerak tubuh, menambah peristaltik usus sehingga pengeluaran enzim pencernaan bertambah, menyeimbangkan saraf tubuh, memperbaiki fungsi kelenjar tubuh, meningkatkan metabolisme, menambah kekebalan tubuh, mencegah penyakit, menunda penuaan. Pendek kata, *tàijí* memiliki peranan yang luas dalam bidang kesehatan, penerapan pengobatan dan rehabilitasi terhadap penyakit kronis atau penyakit kelainan

PENYAKIT SISTEM PEREDARAN DARAH

Orang yang sakit lemah syawat, jantung berdebar atau sesak nafas, wajah tidak sehat, pikiran merasa terttekan atau sedih, denyut nadi lemah, bila tetap melakukan latihan *tàijí*, dapat menguatkan jantung, melancarkan peredaran darah,

menguatkan urat nadi, warna wajah menjadi cerah. Umumnya bermanfaat bagi penyakit jantung kronis setelah masa pemulihan infark otot jantung; hipertensi; rematik akibat penyakit katup jantung dan penyakit paru. Bagi orang sakit dapat berlatih *tàijí* yang jurusnya disederhanakan, seperti jurus kuda-kuda, dilanjutkan dengan langkah memutar lutut, tangan awan, dan sebagainya. Orang normal setelah berlatih *tàijí*, *tàijí* umumnya detak jantung meningkat 10-20 kali/menit. Untuk meningkatkan jumlah latihan, dapat dengan latihan secara berulang kali. Latihan paling baik dilakukan di pagi hari, pilih udara yang segar, lebih hangat, pilih tempat yang kering (Zeng, 2005:43).

PENYAKIT SISTEM SARAF

Orang dengan sakit kepala, cepat marah, insomnia, mudah lupa. Mengikuti latihan *tàijí*, dengan menyesuaikan tenaga masing-masing individu, dapat mengkoordinasikan unsur *yīnyáng*. Oleh karena itu, *tàijí* dapat digunakan untuk menyembuhkan gangguan saraf, dan jenis gangguan fungsi otonom. Setiap orang setiap hari sebaiknya melakukan latihan *tàijí* kurang lebih satu jam. Bagi manusia yang tubuhnya kurang kuat melakukan latihan sesuai dengan instruksi. Saat melakukan latihan yang terpenting adalah menjaga ketenangan pikiran (Zeng, 2005:43).

PENYAKIT PENCERNAAN

Orang yang kehilangan nafsu makan berat badan menurun, sakit nyeri perut, atau sembelit. Melakukan *tàijí* dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan fungsi pencernaan. Umumnya dimanfaatkan untuk gastritis kronis, penyakit radang lambung dan usus, gastropotitis, persistent hepatitis, pikun, perut, usus jari tanpa komplikasi. Dengan latihan dalam meningkatkan perawatan fungsional. Gerakan untuk memperhatikan rotasi pinggang, untuk meningkatkan isi rongga perut dan dada. Tubuh yang lemah dapat memilih latihan tangan di atas awan (Zeng, 2005:43).

MANFAAT *Tàijí* BAGI KESEHATAN SECARA MENYELURUH

Tàijí adalah olahraga yang diciptakan dan dikembangkan oleh nenek moyang bangsa Tiongkok dan merupakan sejenis olahraga yang dapat menunda penuaan dan menjaga kebugaran tubuh. Penelitian modern telah membuktikan olahraga *tàijí* ini dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, peredaran darah, pernafasan, pengeluaran kelenjar endokrin, pencernaan, saraf dan manfaat dari sistem-sistem organ yang lain, menurunkan kadar lemak dalam darah, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan anti penuaan. Olahraga *tàijí* dapat melatih kemampuan otak manusia, mempengaruhi emosi. Mengapa *tàijí* dapat memiliki kegunaan ini? Hal ini harus ditelusuri dari penggabungan makna setiap gerakan *tàijí*. Ciri khas gerakan *tàijí* ditandai dengan permintaan “internal dan eksternal, kaku dan fleksibel, gerak dengan tenang”, dan penekanan secara selaras, harmonisasi penyesuaian irama tubuh. Senam beladiri yang dikenal sebagai “tenaga yang berguna untuk pencernaan (中气)”, “dalam udara (内经)”, “tenaga dalam”.

Irama hati pada waktu berlatih *tàijí*, adalah pemusatan *tàijí* Konsentrasi pada jurus jurus *tàijí*, kita tidak boleh memikirkan hal hal yang lain sehingga otak

kita memasuki keadaan yang tenang. Hasil penelitian menunjukkan setelah berlatih *tàijí* penyambungan saraf otak lebih besar daripada sebelum berlatih *tàijí*. Ketika berlatih *tàijí* otak dalam keadaan gembira dan tertekan. Keadaan gembira pada otak ini dapat saling bergantian sehingga proses penyaluran perintah pada saraf otak terjadi secara normal. Ditemukan bahwa olahraga *tàijí* dapat meningkatkan frekuensi bekerja manusia, pada orang-orang yang telah diwawancarai juga telah menyatakan setelah berlatih *tàijí* otak menjadi sangat segar dan bersemangat.

Pada abad 20 akhir tahun 1950-an ahli fisiologi dari Rusia Pavlov, mengatakan teori motivasi emosi, ia berpendapat proses emosi sama dengan proses psikis yang lain, yang merupakan kemampuan tingkat tinggi dari otak manusia, merupakan syarat perwujudan perubahan refleksi tenaga penggerak. Bila wujud tenaga penggerak mengalami kerusakan. Pada tahun 1950an dua orang ahli fisiologi J.W. Papez dan Maïke Lin mengutarakan teori sistem otak peripher. Mereka berpendapat struktur kualitas kulit peripher otak, struktur thalamus dan hypothalamus sangat bermanfaat untuk pengendalian emosi. Dalam rangkaian perjalanan saraf-saraf tadi saling berhubungan.

Penjelasan mengenai emosi yang dihasilkan oleh fisiologi saraf, penyelarasan hati ketika berlatih *tàijí* adalah menyelaraskan kemampuan kualitas kulit otak. Oleh karena sinyal-sinyal yang dikeluarkan oleh kulit otak akan membentuk proses perubahan kegembiraan dan penekanan yang baru, otomatis berhubungan dengan sistem serabut saraf penglihatan dibawah kulit yang mengakibatkan perubahan pergerakan saraf pusat dibawah kulit. Melalui penyelarasan saraf dan penyelarasan lendir saraf akan menyelaraskan perubahan gerakan-gerakan organ tubuh, mengakibatkan adanya umpan balik informasi yang diteruskan kepada otak, menyelaraskan derajat dan cara pergerakan otak sehingga akan mencapai keadaan yang disebut "*qi qing*". Hal ini mengakibatkan rangsangan yang terlalu besar dan tidak normal terhadap emosi hilang. Hal ini menyebabkan emosi yang normal akan muncul. Mengenai istilah "*qi qing*" tadi bagi orang yang normal akan membentuk kegembiraan yang normal bertambah kuat, sehingga berguna untuk menghilangkan emosi-emosi yang mengganggu.

Olahraga *tàijí* merupakan olahraga kesehatan bagi tubuh manusia. Gerakan-gerakannya adalah persatuan antara jiwa dan tubuh. Latihan olahraga *tàijí* juga merupakan latihan keseluruhan tubuh. Latihan *tàijí* ini selain dapat menyembuhkan penyakit tertentu. Latihan *tàijí* sangat bermanfaat bagi tubuh manusia, misalnya: dapat melancarkan peredaran darah, melancarkan pernafasan. Dengan demikian olahraga dapat menyeimbangkan jiwa kita dan bermanfaat bagi jiwa dan tubuh manusia.

PENGERTIAN FILOSOFI BUDAYA TIONGKOK

Dalam filosofi Konfusianisme sangat menekankan konsep "bakti anak terhadap orang tua". Dalam sebuah rumah tangga ayah harus berperan sebagai ayah, anak sebagai anak, tata cara ini tidak boleh dibalik. Filosofi Konfusianisme tentang konsep "*lǐ 礼*" dalam artikel Ong (2012) ditulis bahwa hasil temuan dilapangan menunjukkan etnis Tionghoa Surabaya beragama Konghucu paling memahami konsep "*lǐ 礼*" ini dibandingkan dengan ajaran yang lain, dan diterapkan dalam pendidikan anak mereka (hal:18).

Diketahui oleh umum filosofi konfusianisme yang dicetuskan oleh Konfusius diantaranya ada yang berbunyi “中庸 *zhongyong*” yang berarti “keharmonisan” adalah perpaduan hal-hal untuk mencapai sesuatu yang memuaskan. Perpaduan ini menunjukkan tidak adanya unsur yang ekstrim, mengenai dua hal yang saling membatasi dan mengontrol, saling melengkapi untuk tercapainya sebuah keharmonisan. Bila terdapat unsur-unsur yang hanya mementingkan sepihak dan tidak memperhatikan pihak lain akan terjadi “ekstrimisme” melakukan sesuatu yang berlebihan (Wang, Shunhong, 2003:92). Menurut Ong (2012) yang pernah meneliti mengenai orang Tionghoa di Surabaya ditemukan bahwa orang Tionghoa di Surabaya juga percaya bahwa “keharmonisan” atau “中庸 *zhongyong*” merupakan strategi untuk menyelaraskan kehidupan manusia, meskipun ditemukan juga bahwa etnis Tionghoa di Surabaya lebih memahami mengenai filosofi “礼 *lǐ*” dan “仁 *ren*” daripada filosofi “中庸 *zhongyong*” tadi (hal:18).

Dalam filosofi kehidupan rakyat Tiongkok ada pepatah yang berbunyi “以柔克刚 *yǐ róu kè gāng*”. Filosofi ini memiliki makna ‘menggunakan kelembutan mengatasi kekerasan’. Rakyat Tiongkok percaya perpaduan lembut dan keras akan menimbulkan keharmonisan. Alam semesta tak terbatas, bila dituntut berdasarkan emosi tidak akan berhasil Hanya dengan jalan menenangkan jiwa, pasra segala keinginan akan mudah tercapai (Zhang, Ying dan Jin, Shu, 2000:76).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, karena isi penelitian mengenai ketertarikan dari seseorang, jadi dalam menganalisis tidak dapat menggunakan angka untuk mengekspresikan ketertarikan seseorang, hanya dapat menggunakan kata-kata untuk mengekspresikannya, oleh karena itu, penulisan artikel ini paling cocok menggunakan metode penelitian kualitatif. Miles & Huberman (1992:1), mengatakan bahwa penelitian yang tidak menggunakan analisis angka paling baik menggunakan metode penelitian kualitatif. Selain itu, Ketika mengambil data peneliti sendiri yang menjadi instrument penelitian. Cara pengambilan data demikian ini menurut Moleong (2007), merupakan penelitian kualitatif (hal:9). Hal senada juga dikatakan oleh Sugiyono (2007:305), bahwa dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrument adalah peneliti itu sendiri.

Dalam penelitian kualitatif jumlah responden tidak ditentukan tetapi, agar responden yang diwawancarai dapat mewakili topik artikel mengenai *tàijí* maka dipilih generasi muda yang mengikuti latihan *tàijí* di perkumpulan *tàijí* dan di kelompok warga yang rutin mengadakan latihan *tàijí*. Dengan demikian responden tersebut dapat memberi informasi yang dibutuhkan. Dipilih perkumpulan-perkumpulan *tàijí* dan perkumpulan perorangan disekitar RT (rukun tetangga) RW (rukun warga) disekitar tempat tinggal warga, dengan alasan karena ditempat-tempat inilah mudah memperoleh responden penelitian.

Responden yang diwawancarai yang berfungsi sebagai sumber data dipilih warga etnis muda Tionghoa ataupun non Tionghoa di Surabaya yang berusia 18-25 tahun, berdasarkan kategori yang ditentukan oleh China Radio International. (2009). Oleh karena menggunakan metode penelitian kualitatif maka jumlah subyek tidak ditentukan jumlahnya, tetapi berdasarkan hasil jawaban

para subjek penelitian. Apabila hasil wawancara yang diperoleh sudah mencapai titik jenuh yaitu telah mendapat hasil jawaban yang hampir sama, maka wawancara dapat dihentikan.

Dalam penelitian ini digunakan 6 orang kaum muda Surabaya sebagai sumber data. Mengenai bagaimana mencari subyek penelitian menggunakan *snowball sampling*. Cara memilih subjek dilakukan dengan mendatangi perkumpulan *tàijí* di Yasanis, dalam perkumpulan ini ditemukan dua orang responden. Dari dua orang responden ini penulis menanyakan teman mereka yang mengikuti latihan *tàijí* demikian seterusnya sehingga didapatkan enam responden. Menurut Dornye (2007:129) *snowball sampling*, memiliki pengertian bahwa peneliti mencari seorang subjek kemudian melalui subjek ini memperoleh orang lain yang dapat memberi informasi mengenai data penelitian, demikian seterusnya sehingga memperoleh jumlah yang dibutuhkan (Dornye, 2007:129). Dengan demikian pemilihan subyek penelitian adalah terarah sesuai dengan rumusan masalah. Teknik pemilihan subjek secara terarah ini disebut teknik *purposive sampling*. Sunarto (2001:136), juga mengatakan penelitian kualitatif biasanya menggunakan penelitian *purposive sampling*, dan hampir tidak pernah menggunakan *probabilitic sampling*. Sementara Mahsun (2012:30), menegaskan orang-orang yang dipilih atas pertimbangan tertentu harus benar-benar sadar atas perannya sebagai narasumber bagi topik yang akan diteliti.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan cara wawancara terhadap para subjek penelitian. Proses wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Keuntungan dari wawancara semi-terstruktur adalah dapat memperoleh data penelitian yang lebih lengkap. Peneliti mempersiapkan terlebih dahulu pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada responden penelitian, tetapi juga mengumpulkan hasil wawancara atau informasi dari subjek penelitian yang tidak terdapat dalam pertanyaan.

ALASAN KETERTARIKAN GENERASI MUDA TERHADAP OLAHRAGA TÀIJÍ DAN RELEVNSINYA DENGAN BUDAYA TIONGHOA

Dari hasil wawancara, diketahui responden (1) tertarik mengikuti latihan *tàijí* karena orang tuanya merupakan anggota *tàijí*, ia pun mengikuti jejak orang tuanya ikut olahraga *tàijí*. Responden (2) tertarik mengikuti olahraga *tàijí* setelah membaca buku-buku mengenai *tàijí*. Responden (3) tertarik mengikuti olahraga *tàijí* karena ingin mengetahui lebih dalam mengenai olahraga *tàijí*. Responden (4) tertarik mengikuti olahraga *tàijí*, karena dia sering mendengar dari keluarganya bahwa olahraga *tàijí* adalah senam yang memiliki banyak dampak positif bagi kesehatan tubuh. Jadi dia mengikuti senam ini untuk membuktikannya sendiri dan terbukti badannya lebih sehat. Responden (5) tertarik mengikuti olahraga *tàijí* karena ingin mengetahui lebih jelas dan dalam mengenai gerakan *tàijí*. Responden (6) tertarik mengikuti olahraga *tàijí*, alasannya sama dengan responden (1) yaitu orang tuanya mengikuti latihan *tàijí*, jadi ia sekaligus menemani orang tua dan ikut dalam latihan *tàijí*.

Bila ketertarikan generasi muda terhadap olahraga *tàijí* dikaitkan dengan pemahaman mereka terhadap olahraga *tàijí* itu sendiri, dari hasil wawancara ditemukan rincian berikut ini. Responden (1), memahami bahwa *tàijí* sangat

berbeda dengan olahraga lain. *Tàijí* tidak memerlukan gerakan yang ekstrim, tetapi gerakan *tàijí* lambat, sehingga memerlukan tenaga dari dalam tubuh dan konsentrasi. Olahraga lain, memerlukan banyak gerakan yang lebih cepat dan melelahkan tubuh. Gerakan lambat dan penuh konsentrasi inilah yang menimbulkan minat responden 1 untuk tetap menekuni olahraga ini. Responden (2), mengetahui setiap gerakannya dapat mengendalikan emosi kita. Kelihatannya gerakan *tàijí* hanya dilakukan secara perlahan-lahan, tetapi justru gerakan yang lambat itu menggunakan energi yang besar sehingga dapat membuat tubuh berkeringat. Apabila olahraga lain, tidak dapat melatih emosi kita, dan tidak semua olahraga dapat membawa efek yang baik terhadap kesehatan kita. Jadi gerakan lambat dan dapat mengendalikan emosi serta berguna bagi kesehatan inilah sehingga responden 2 mengikuti latihan *tàijí* meskipun usianya masih muda. Responden (3), mengetahui bahwa *tàijí* merupakan senam olahraga yang memerlukan konsentrasi tinggi dan emosi yang stabil. *Tàijí* tidak perlu melakukan gerakan yang beraneka ragam, tetapi hanya beberapa jenis gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan dengan mengatur nafas secara benar. Apabila olahraga lain, memerlukan berbagai macam teknik gerakan yang berbeda-beda. Jadi ia tertarik dengan olahraga *tàijí* karena jenis gerakannya sedikit dan diulang-ulang sehingga mudah diingat. Responden (4), mengetahui gerakan *tàijí* penuh kelemahan-lembutan dan konsentrasi. Sementara olahraga lainnya ia tidak seberapa mengerti, karena olahraga yang ia lakukan biasanya hanya lari pagi saja. Hal ini membuktikan bahwa ia lebih memahami mengenai olahraga *tàijí* daripada olahraga lain, sehingga ia tertarik dengan *tàijí*. Responden (5), mengetahui *tàijí* menggunakan tenaga dalam dan energi dari dalam tubuh, serta kelembutan dalam gerakannya. Apabila olahraga lain, tidak terdapat kelembutan dalam gerakannya.

Bila rincian tersebut dibuatkan tabel pengelompokan kategori akan tampak seperti Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Alasan Ketertarikan Responden Terhadap Senam *Tàijí*

Responden	Alasan Ketertarikan Responden Terhadap <i>Tàijí</i>			
	Menemani orang tua	Membaca buku	Mendalami gerakan	Kesehatan
1	v			
2		v		
3			v	
4				v
5			v	
6	v			

Mengenai masalah alasan responden penelitian tertarik terhadap olahraga *tàijí* karena menemani orang tua, ditemukan ada empat responden tidak berdasarkan alasan ini. Hal ini disebabkan ada responden yang karena meskipun orang tuanya berlatih *tàijí*, tetapi awalnya dia belum tertarik, jadi alasannya bukan karena menemani orang tua melainkan setelah membaca buku baru merasa tertarik. Ada responden yang alasan tertarik terhadap olahraga *tàijí* karena ingin mendalami jurus-jurus *tàijí*, karena awalnya meskipun orang tuanya sudah berlatih *tàijí*, tetapi ia tidak ikut latihan. Hal ini dikarenakan ia tidak dapat bangun pagi untuk menemani orang tuanya latihan *tàijí*. Ada responden lain awalnya juga

tidak karena menemani orang tuanya latihan *tàijí*, tetapi karena merasa *tàijí* berguna bagi kesehatan tubuh manusia. Hal ini dibuktikan bahwa waktu latihan *tàijí* antara dia dengan orang tuanya berbeda. Ada responden yang orang tuanya meskipun tidak ikut tetapi dia berlatih *tàijí*, jadi alasannya karena dia ingin mendalami jurus-jurus *tàijí*.

Menemani orang tua merupakan kebiasaan anak menunjukkan baktinya terhadap orang tua. Sifat demikian sesuai dengan konsep ajaran Konfusianisme tentang “*lǐ 礼*” yang mengharuskan seorang anak meskipun belum tertarik latihan *tàijí* tetapi mengantar orang tua mereka demi menunjukkan baktinya. Setelah menemani orang tua dan melihat sendiri gerakan=gerak *tàijí* lama-kelamaan membuat anak tersebut menjadi tertarik dan berlatih *tàijí*.

HUBUNGAN *TÀIJÍ* DENGAN PENYAKIT-PENYAKIT SISTEM PEREDARAN DARAH

Responden (1), berpendapat latihan *tàijí* dapat juga menyehatkan jantung, karena lewat setiap gerakannya dapat membuat aliran darah ke jantung pun lancar. Ia berkata bila latihan dalam jangka waktu 1 – 2 kali mungkin tidak terasa. Tetapi apabila latihan dilakukan secara rutin, maka tubuh akan terasa sehat. Ia juga berpendapat bahwa aliran darah dan pernafasan lancar mengakibatkan badan tidak kaku. Responden (2), berpendapat bahwa dengan latihan *tàijí* ini dapat membuat peredaran darah lancar. Sebelum saya mengikuti latihan *tàijí*, hasil pemeriksaan darah di laboratorium tidak baik, dokter menganjurkan saya untuk berolahraga. Dan saya memilih olahraga *tàijí*. Setelah saya melakukan latihan selama 6 bulan, saya melakukan pemeriksaan darah lagi, hasilnya normal dan dapat dikatakan baik. Responden (3), berpendapat bahwa setelah mengikuti *tàijí* selama 1 tahun, ia merasakan *tàijí* memiliki hubungan terhadap kesehatan. *Tàijí* terutama berguna terhadap pernafasan dan peredaran darah. *Tàijí* dapat menyehatkan jantung karena lewat gerakan *tàijí* yang benar sesuai irama dapat membuat pompa darah ke jantung lancar. Responden (4) berpendapat bahwa latihan *tàijí* dapat menyehatkan badan yaitu melancarkan peredaran darah, karena setiap gerakan *tàijí* menggunakan tenaga dari dalam tubuh dan nafas yang teratur, sehingga peredaran darah tidak terhambat. Responden (5) ,mengatakan bahwa *tàijí* dapat membuat tubuh sehat dan dapat melancarkan peredaran darah dalam tubuh. Responden (6) berpendapat bahwa *tàijí* memiliki efek yang baik terhadap kesehatan, yaitu dapat membuat tubuh dan pikiran tenang.

Tabel 2 Pendapat Responden Terhadap Hubungan *Tàijí* dengan Sistem Peredaran Darah

Responden	Hubungan <i>Tàijí</i> Dengan Sistem Peredaran Darah			
	Menyehatkan jantung	Aliran darah lancar	Pernafasan lancar	Menyehatkan tubuh
1	v	v	v	v
2		v		
3	v	v	v	v
4		v		v
5		v		v

6				v
---	--	--	--	---

Dari tabel tersebut, bila dihubungkan dengan budaya Tionghoa mengenai aliran filosofi Konfusianisme, yaitu keharmonisan “中庸”, terbukti semua fungsi *tàijí* terhadap kesehatan jantung, aliran darah, kelancaran pernafasan, kelancaran pencernaan semuanya berhubungan dengan jurus-jurus yang lambat yang dapat mengontrol jiwa menambah percepatan proses keseimbangan organ-organ tubuh manusia. Jadi ada relevansi antara jurus *tàijí* dengan budaya seimbang dari filosofi konfusianisme. Keterkaitan budaya keharmonisan “中庸” dengan keharmonisan ini diperkuat dengan adanya prinsip menjaga kesehatan dalam olahraga *tàijí* ini juga menggunakan pengaturan unsur *yīn* 阴 dan *yáng* 阳 dalam tubuh manusia

HUBUNGAN *TÀIJÍ* DENGAN PENYAKIT-PENYAKIT SISTEM SARAF

Responden (1) berpendapat bahwa setelah latihan *tàijí* otot saraf tidak kaku. Responden (2) berpendapat sebelum latihan *tàijí* seringkali badannya terasa kaku, tetapi setelah mengikuti latihan *tàijí* rutin selama 2 bulan, tubuhnya terasa ringan dan lentur, tidak kaku. Hal ini membuktikan *tàijí* berguna bagi kelenturan saraf otot. Responden (3) berpendapat bahwa *tàijí* dapat membuat saraf bekerja lebih baik, seperti badan tidak lagi kaku setelah melakukan latihan *tàijí* ini. Responden (4) berpendapat *tàijí* dapat membuat otot lebih lentur sehingga tubuh tidak mudah terkilir. Responden (5) berpendapat bahwa tubuhnya terasa ringan setelah latihan *tàijí*, lehernya tidak pernah kaku lagi, lebih memiliki semangat pada waktu melakukan aktifitas sehari-hari saya. Responden (6) berpendapat bahwa kerja otot saraf menjadi baik, sebelum latihan *tàijí* seringkali leher dan badannya terasa kram dan kaku, tetapi setelah mengikuti latihan *tàijí*, keluhan itu berkurang.

Tabel 3 Pendapat Responden Terhadap Hubungan *Tàijí* dengan Penyakit Sistem Saraf

Responden	Hubungan <i>Tàijí</i> dengan penyakit-penyakit sistem saraf		
	Badan tidak kaku	Otot saraf menjadi lentur	Lebih bersemangat
1		v	
2	v	v	
3	v	v	
4		v	
5	v		v
6	v	v	

Olahraga *tàijí* mempengaruhi sistem saraf. Melalui olahraga *tàijí* dapat menyeimbangkan pernafasan, unsur yinyang dalam tubuh, jiwa, tenaga dalam. Cara-cara menyeimbangkan ini sesuai dengan kebudayaan Tiongkok Konfusianisme mengenai “中庸 *zhōngyōng*”. Budaya “中庸 *zhōngyōng*” dalam filosofi Konfusianisme ini juga memiliki pengertian menyelaraskan jiwa manusia. Oleh karena itu, jurus-jurus *tàijí* yang menyehatkan tubuh itu semua berdasarkan tercapainya keharmonisan atau “中庸 *zhōngyōng*” dalam tubuh manusia. Dengan

demikian olahraga *tàijí* memiliki jurus yang bersifat lambat yang bersifat lambat yang berbeda dengan olahraga yang berasal dari negara barat.

HUBUNGAN *TÀIJÍ* DENGAN PENYAKIT PENCERNAAN

Responden (1) tidak mengetahui hubungan *tàijí* dengan penyakit-penyakit pencernaan. Responden (2) berpendapat bahwa bila berolahraga *tàijí* akan memberi efek positif terhadap pencernaan, yaitu buang air besar menjadi teratur. Responden (3) tidak mengetahui mengenai hubungan *tàijí* dengan penyakit-penyakit pencernaan. Pendapat responden (4) sama dengan responden (2), yaitu setelah latihan *tàijí* ia dapat buang air besar secara teratur. Responden (5) mengatakan bahwa pencernaannya sangat teratur, 1 hari dapat buang air 2 – 3x, setelah latihan *tàijí*. Responden (6) mengatakan bahwa pencernaannya menjadi sehat dan dapat melancarkan buang air besar setelah latihan *tàijí*.

Tabel 4 Pendapat Responden Terhadap Hubungan *Tàijí* dengan Penyakit Pencernaan

Responden	Hubungan <i>Tàijí</i> dengan penyakit-penyakit pencernaan	
	Buang air besar teratur	Tidak mengetahui
1		v
2	v	
3		v
4	v	
5	v	
6	v	

Menurut teori olahraga *tàijí* bahwa setelah latihan *tàijí* dapat menyelaraskan tenaga didalam tubuh manusia, penyelarasan ini berfungsi untuk penyembuhan penyakit. Penyelarasan ini juga menekankan adanya keharmonisasian, sehingga sesuai dengan filosofi Konfusianisme tentang "中庸". Dengan adanya harmonisasi itu akan terjadi keseimbangan semua fungsi di dalam tubuh manusia sehingga tubuh menjadi sehat.

HUBUNGAN *TÀIJÍ* DENGAN MANFAAT BAGI KESEHATAN SECARA KESELURUHAN

Responden (1) mengetahui bahwa *tàijí* dapat mengatur pernafasan melalui setiap gerakan. Ia merasakan apabila setiap gerakan dilakukan dengan benar, maka akan membuat tubuh kita mengeluarkan keringat dan aliran darah dapat berjalan dengan lancar. Latihan *tàijí* dapat juga menyehatkan jantung, karena lewat setiap gerakannya dapat membuat aliran darah ke jantung pun lancar. Setelah latihan dalam jangka waktu lama secara rutin, tubuh akan terasa sehat, aliran darah dan pernafasan lancar serta badan tidak kaku.

Responden (2) merasa setelah latihan *tàijí* tubuh menjadi sehat karena tidak mudah sakit. Membuat tubuh saya memiliki stamina yang baik dan tidak mudah lelah. Responden (3) setelah mengikuti *tàijí* selama 1 tahun, dan saya merasakan *tàijí* memiliki hubungan terhadap kesehatan. Mengenai manfaat bagi kesehatan jantung, yaitu lewat gerakan *tàijí* yang benar sesuai irama dapat membuat pompa darah ke jantung lancar. Saya merasakan tubuh saya sangat segar

setiap harinya, sehingga melakukan aktivitas apapun tidak mudah lelah. Olahraga *tàijí* harus diseimbangkan dengan istirahat cukup dan makan yang teratur, supaya tubuh dapat sehat secara luar dalam. Responden (4) berpendapat *tàijí* dapat menyehatkan jantung, karena lewat gaya pernafasan yang dilakukan, dapat mengatur oksigen yang masuk dalam tubuh secara teratur sehingga dapat membuat jantung sehat. Ia selalu merasa segar dan lebih bersemangat, tidak mudah capek setelah latihan *tàijí*. Responden (5) mengatakan setelah *tàijí* dapat menambahkan kadar oksigen dalam darah, yaitu melalui gerakan dan pernafasan yang teratur. Responden (6) mengatakan bahwa setelah latihan *tàijí* tubuh lebih terasa enteng sehingga mudah melakukan aktifitas lainnya serta tidak mudah lelah.

Tabel 5 Pendapat Responden Terhadap Hubungan *Tàijí* Bagi Kesehatan Secara Keseluruhan

Responden	Hubungan <i>Tàijí</i> bagi kesehatan secara keseluruhan			
	Pernafasan lancar	Aliran darah lancar	Menyehatkan jantung	Tidak mudah lelah
1	v	v	v	
2				v
3		v	v	v
4	v		v	v
5	v	v		
6				v

Menurut teori gerakan *tàijí* merupakan penggabungan makna setiap gerakan *tàijí*. Ciri khas gerakan *tàijí* ditandai dengan permintaan “internal dan eksternal, kaku dan fleksibel, gerak dengan tenang”, dan penekanan secara selaras, harmonisasi penyesuaian irama tubuh. Dari pengertian harmonisasi penyesuaian irama tubuh ini, terbukti mencerminkan budaya Konfusianisme orang Tionghoa yaitu “中庸 *zhōngyōng*”. Dengan demikian semua gerakan-gerakan *tàijí* yang berfungsi sebagai kesehatan manusia berdasar pada budaya orang Tionghoa yaitu filosofi Konfusianisme.

KESIMPULAN

Berdasarkan keadaan masyarakat Surabaya bahwa anggota yang ikut latihan *tàijí* adalah orang tua-tua dan bukan orang muda, tetapi masih ada juga satu dua orang anak muda yang ikut dalam perkumpulan *tàijí*., ditemukan alasan kaum muda masih tertarik berlatih olahraga *tàijí* ada empat macam alasan. Pertama kaum muda ini karena menemani orang tua mereka lama-lama tertarik juga; ada yang karena membaca buku tentang *tàijí*; ada yang karena memang ingin tubuhnya sehat; ada yang ingin mendalami jurus-jurus *tàijí*. Bila menelusuri kebiasaan sifat menemani orang tua ini, ternyata sesuai dengan budaya orang Tionghoa yang mempercayai konsep Konfusianisme tentang “bakti anak terhadap orang tua”. Meskioun anak tidak ada kepentingan dengan olahraga *tàijí*, tetapi demi menunjukkan baktinya kepada orang tua mereka mau menemani orang tua berlatih *tàijí*, akibatnya karean melihat menjadi tertarik pada *tàijí*.

Mengenai hubungan *tàijí* dengan kesehatan tubuh manusia serta budaya Tionghoa, ditemukan bahwa semua gerakan *tàijí* bersifat lambat dan berpusat

pada konsep keseimbangan atau keharmonisan fungsi vital organ tubuh manusia. Bila semua organ berjalan seimbang dan harmonis dapat menyehatkan jantung, melancarkan pernafasan dan melancarkan aliran darah; menyebabkan badan tidak kaku; buang air besar menjadi lancar. Dengan demikian dari hasil analisis dapat diketahui walaupun usia mereka masih muda, mereka juga mengetahui bahwa olahraga *tàijí* dapat menyehatkan tubuh, terutama sifat gerakan-gerakannya yang lambat. Olahraga *tàijí* yang berasal dari Tiongkok ini tidak dapat dipisahkan dengan budaya Tiongkok, yaitu budaya filosofi Konfusianisme yang membicarakan tentang “keharmonisan”. Gerakan lambat dari jurus-jurus olahraga *tàijí* ibarat sifat kelembutan yang dapat mengatasi fungsi organ tubuh yang diibaratkan sifat kekerasan. Dengan memadukan sifat lembut dan sifat keras inilah menunjukkan hubungan budaya Tiongkok dengan olahraga *tàijí*.

Penelitian ini masih merupakan penelitian permulaan yang analisisnya masih sangat dangkal. Diharapkan ada peneliti lain yang meneliti dengan topik yang sejenis. Sebagai contoh meneliti mengenai ketertarikan etnis non-Tionghoa terhadap olahraga *tàijí* yang berasal dari Tiongkok ini beserta alasannya. Dapat juga meneliti mengenai hubungan olahraga *tàijí* dengan jurus-jurus yang lambat ini dengan budaya Tionghoa.

DAFTAR REFERENSI

- Běn, Shè 本社. (2010). *Tàijíquán Quánshū* 太极拳全书. Běijīng 北京: Rénmín tìyù chūbǎnshè 人民市体育出版社.
- China Radio International 中央广播电台. (2009). *Tàijíquán dan Kebugaran Jasmani*. Běijīng: 16A Shijingshan Road.
- Dornyei, Zoltan. 2007. *Research Methods in Applied Linguistics Quantitative, Qualitative, and Mixed Methodologies*. New York: Oxford University Press.
- Gōng, Wén 龚纹 (2007). *Shēnghuó zhī Lǚ* 中国只旅 . Běijīng 北京: Wǔzhōu chuānbō chūbǎnshè 五洲 传播出版社.
- Hé, Táng 何, 唐. & Liú, Gù 刘, 顾. (2010) . *Tàijíquán yánjiū* 太极拳研究. Běijīng 北京: Rénmín tìyù chūbǎnshè 人民市体育出版社.
- Mahsun. (2012). *Metode Penelitian Bahasa Tahapan strategi, metode, dan tekniknya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Miles, Matthew B. & Huberman, A Michael. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Moleong, Lexy. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ong, Mia Farao Karsono. (2012). *Confucianism Situation in Surabaya*. “International Journal of Academics Research”. Vol.4 No.5 September 2012. Page 15-18.Sandjaja, B. dan
- Heriyanto, Albertus, 2006. *Panduan Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto. (2001). *Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Pendidikan*. Surabaya: Unesa University Press.

- Wáng Shùnhóng 王, 顺洪 . (2003). *Zhōngguó gàikuàng* 中国概况. Běijīng 北京: Běijīng dàxué chūbǎnshè.
- Yú, Shuǐqīng 余, 水清. (2007) . *Zhōngguó wǔshù shǐ gài'yào* 中国武术史概要. Wǔhàn 武汉: Húběi kēxué jìshù chūbǎnshè 湖北科学技术出版社.
- Zhāng, Yīng 张英 dan Jīn, Shū 金舒 (2000). *Zhōngguó chuántǒng wénhuà yǔ xiàndài shēnghuó* 中国传统文化与现代生活. Běijīng 北京: Běijīng dàxué chūbǎnshè.
- Zēng, Qìngguó 曾, 庆国. (2005). *Zhōngguó tàijí yǎngshēng* 中国太极养生, Guǎngzhōu 广州: Jìnán dàxué chūbǎnshè 暨南大学出版社.