

# **Body & Mind**

Moderní přístupy k harmonizačním cvičením

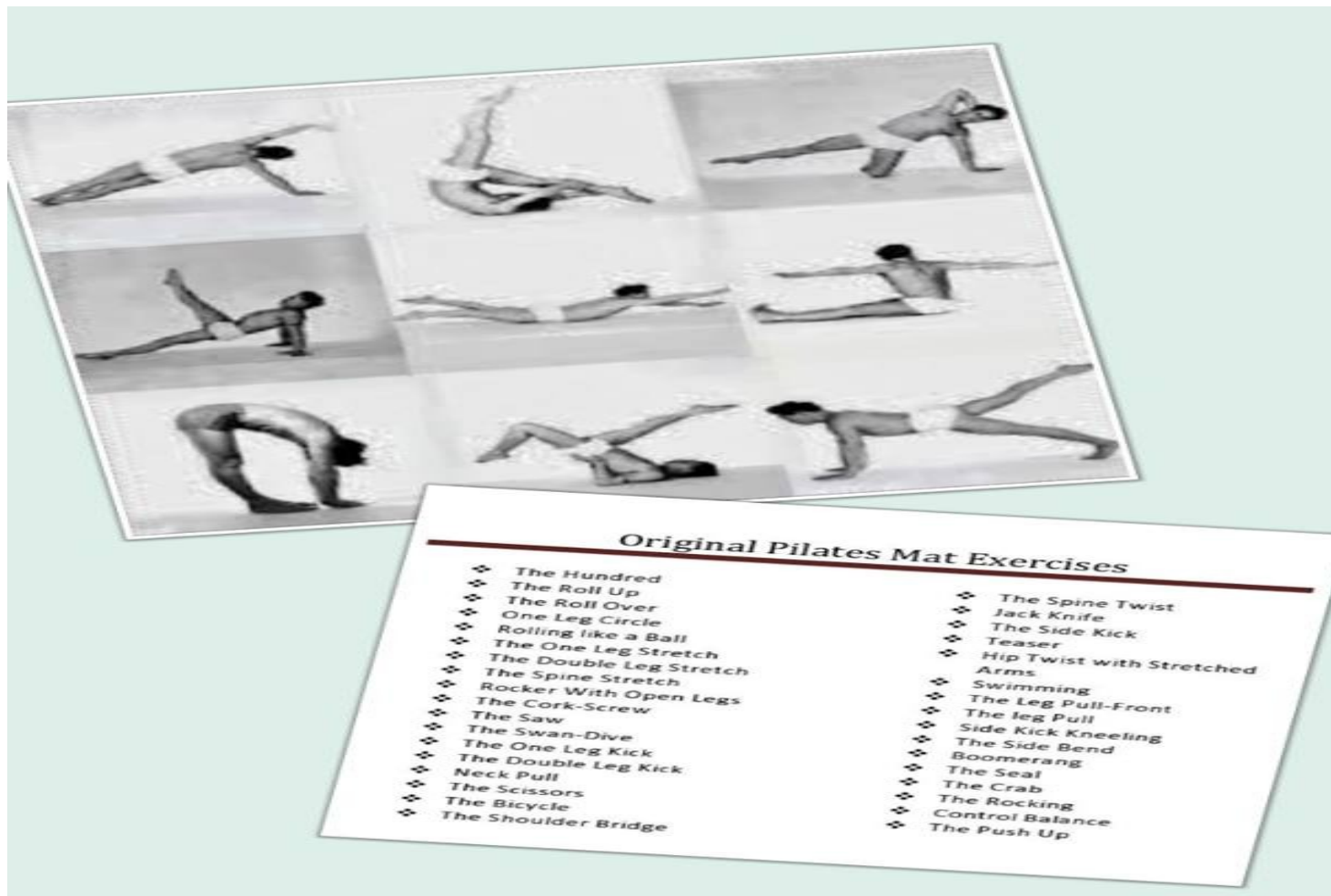
# Všeobecně

- Obvykle jsou to formy cvičení založené na tradičních přístupech jako je jóga, qigong nebo modernější pilates a „5 Tibeťanů“
- Jejich cílem je kompenzace přetížení u sportovců, rozvoj zdraví všeobecně nebo pokračování v pohybových aktivit po rehabilitaci a rekonvalescenci po nemocech.
- Podle těchto účelů lze tato cvičení dělit na dynamická a pomalá.
- Mnohé moderní styly jsou kombinací či „zlepšováním“ již existujících.

# Pilates

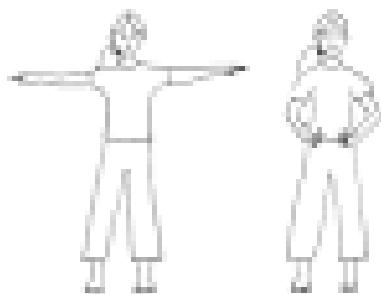
- Metodu založil a rozvíjel pruský Němec Joseph Hubertus Pilates na začátku 20 století.
- Cvičení nazval jako „**Kontrolistika**“, z čehož plyne patero principů:
- 1- Přesnost
- 2- Koncentrace
- 3-Plynulost
- 4-Dýchání
- 5- Neutrální postavení hlavy a krční páteře, hrudníku a pánve
  
- Pilates je určen pro lidi s nadváhou, pro ženy těhotné a po porodu, pro lidi se sedavým zaměstnáním, seniory, sportovce, pro ty, kteří chtějí být štíhlí a ve formě.

- Originálně je 34 cviků modifikovaných dle pokročilosti



# Pět Tibeťanů

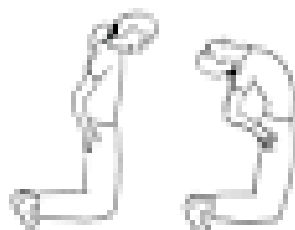
- Možná znáte tajemný příběh britského důstojníka Petera Keldera, který se cvičení údajně naučil od tibetských buddhistických mnichů v klášteře v Himálaji.
- Lze říci, že to je dynamická- vinjása verze jógy.
- 5 cviků, které se ideálně provádějí 21x
- Velký důraz kladený na surovou stravu a celkový životní styl.
- Pro správné provedení cviku platí jógové principy a zejména postupné navyšování počtu opakování.



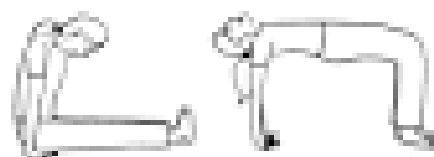
Tibetan 1



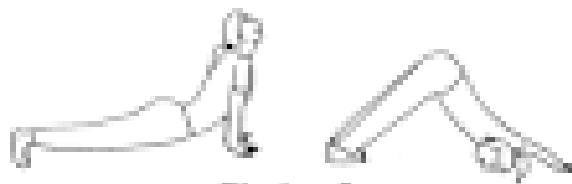
Tibetan 2



Tibetan 3



Tibetan 4



Tibetan 5



Final resting pose  
(Corpse Pose)

# Nové formy

- **Chi- toning:** tuto metodu vytvořila německá instruktorka Anetta Alvaredo, která zkombinovala prvky powerjógy, pilates a Pěti Tibeťanů, lze vidět i taneční prvky. Lekce začínají rozehřátím ve stoje, následuje protažení na základě pozdravu slunci, posilování na podložce a na závěr relaxace.
- **Slow- toning, Powerstrech:** velmi podobné metody, blízké Chi- toningu, používají různé pomůcky jako bosu nebo theraband. Je zde kladen větší důraz na hluboký stabilizační systém a harmonický rozvoj silových schopností.
- **Yogalates, Yogilates:** kombinace powerjógy a pilates, často na bosu.
- **Kalanetika:** měla boom v 90. letech. Cvičení je v mnohém podobné pilates, větší důraz se však klade na formování postavy.

# Qigong

- Qigongem se vracíme až 5000 let do minulosti. Tato metoda vychází z šamanských technik, které si převzali taoističtí poustevníci.
- Qigong má své hluboké základy v Tradiční čínské medicíně a využíval se k léčení i závažných nemocí spolu s dietou, masážemi a fytoterapií. Případně se používal v bojových uměních pro kultivaci vnitřní síly.
- V zásadě se jedná o cvičení inspirovaná světem přírody, kdy se napodobují pohyby zvířat nebo rostlin či vody.
- Zásadami qigongu je cvičení s relaxovanými svaly, páteří a klouby. Spirálovité pohyby spolu s protažením svalů a šlach harmonizují tok energie tělem.
- Lze říci, že zásady moderní rehabilitační metody „Spiraldynamik“ se nacházejí už v zde.
- Qigong je buď statický nebo dynamický.