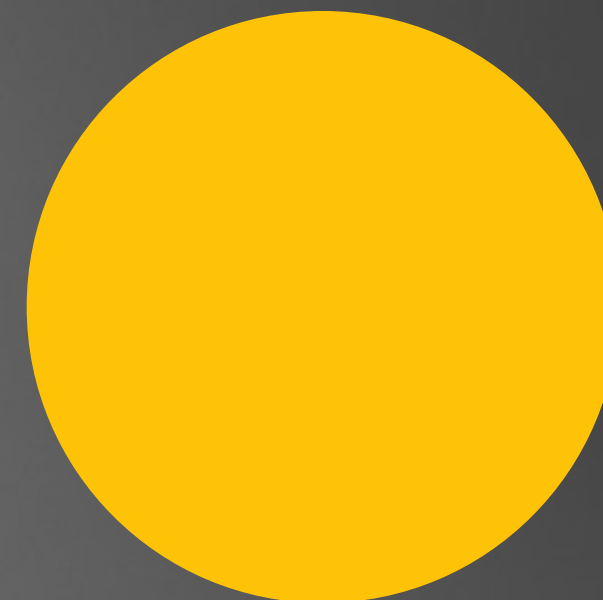
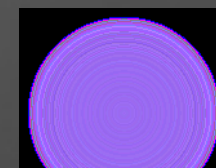


Tchaj-ti

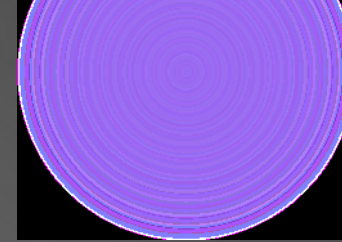
FYZIOTERAPIE
FSPS, MUNI



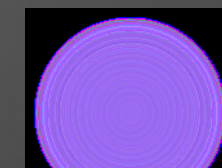
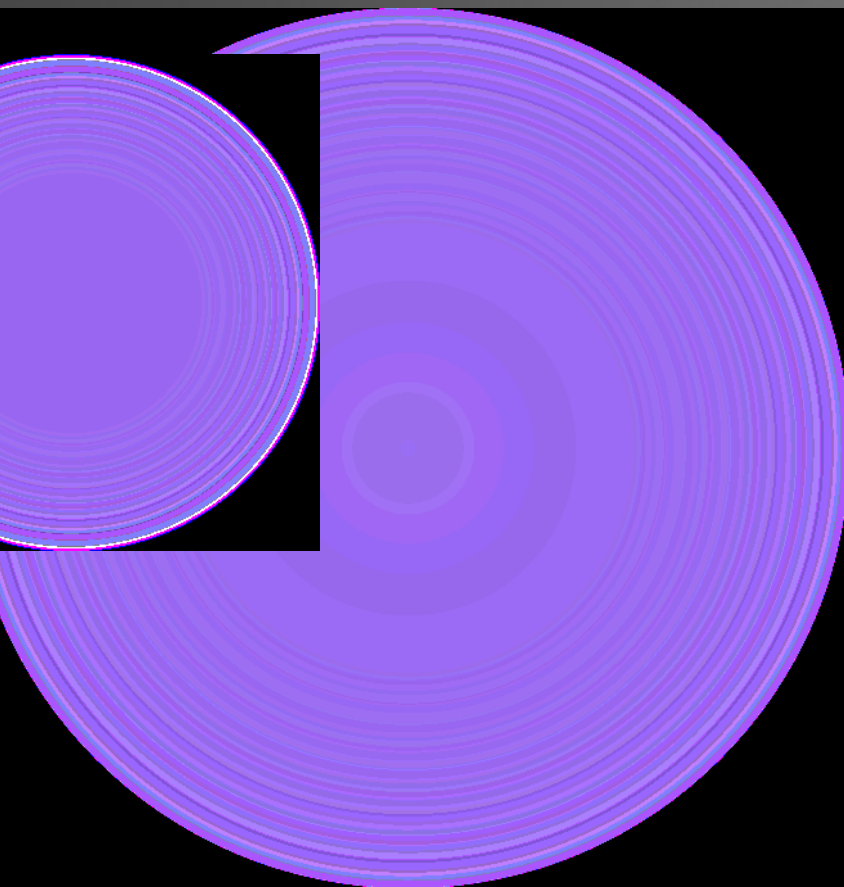
KLÁRA ŠOLTÉS MERTO VÁ
soltes.mertova@fsps.muni.cz



Tchaj-ti



▶ <https://www.youtube.com/watch?v=4c-ywGdAiAo>



Yin Yang

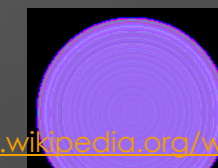
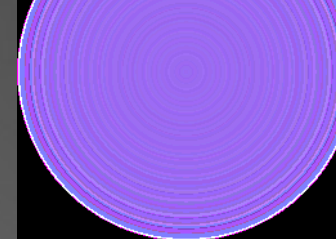
▶ Jin

- ▶ Tmavé místo, sever, ženská energie, koresponduje s nocí
- ▶ Často symbolizovaný vodou a zemí

Jang

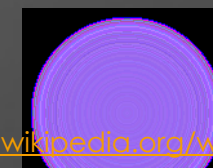
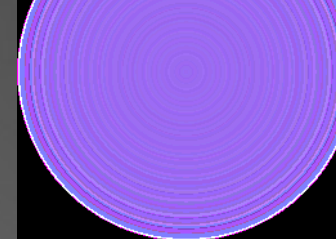
- ▶ Světlejší element, působí aktivně, mužsky, koresponduje se dnem
- ▶ Často symbolizovaný větrem a ohněm

- ▶ „Tma odráží světlo a světlo zobrazuje tmu“

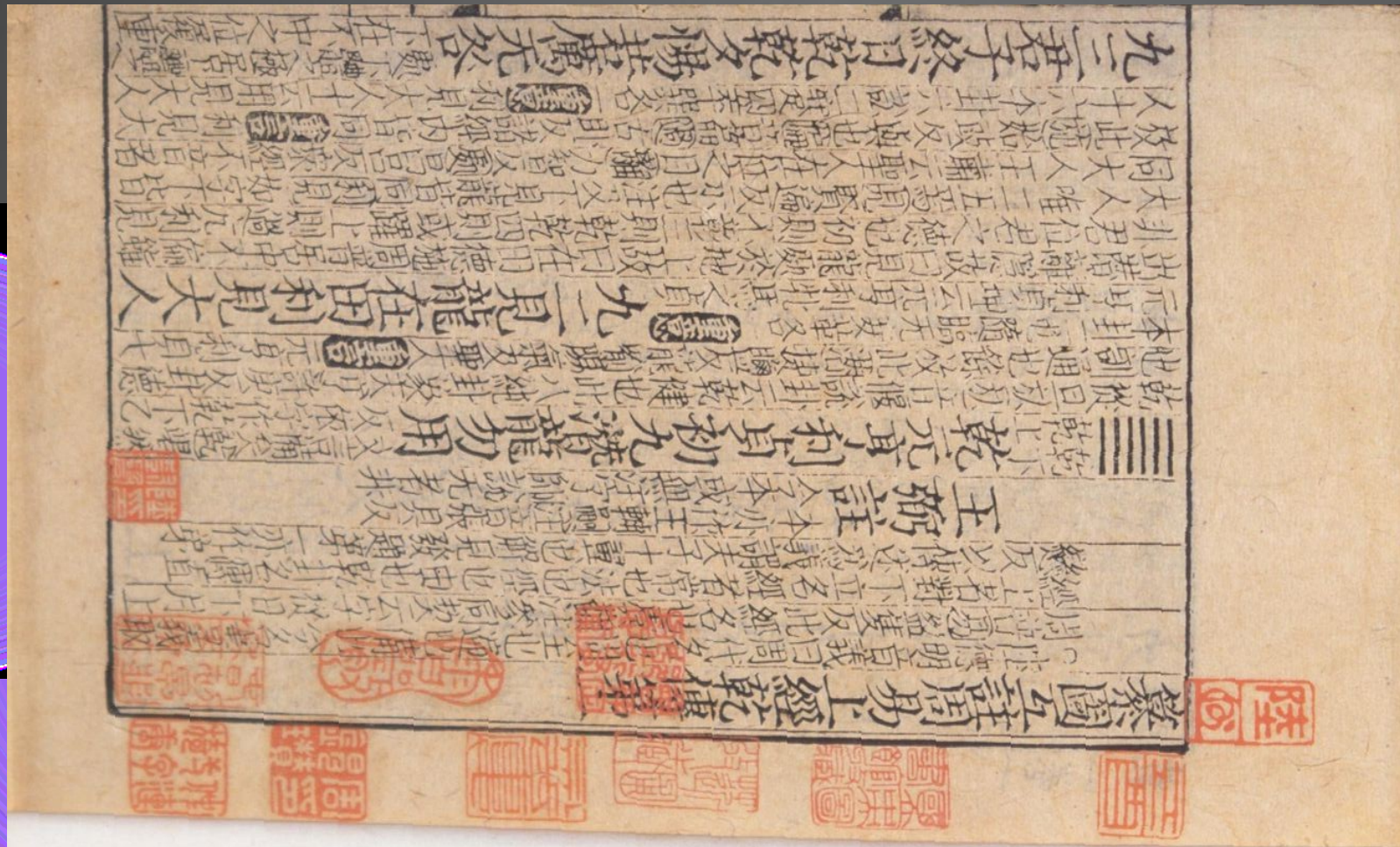


Jin Jang

- ▶ Jin a jang
 - ▶ se nevyklučují
 - ▶ jsou na sobě závislé
 - ▶ se dají dále dělit na jin a jang
 - ▶ se navzájem podporují
 - ▶ se mohou navzájem měnit
- ▶ část z jin je jang a část z jang je jin

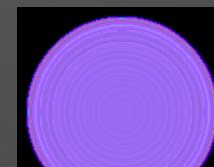
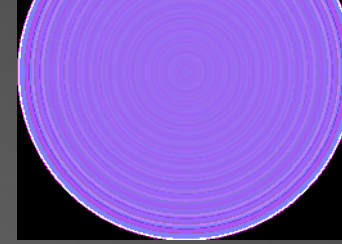


Kniha proměn



Tchaj-ťi

- ▶ Komplexní aktivita – zdravotní prevence
- ▶ Lze chápat, jako tělesné cvičení, relaxaci, zdravotní cvičení nebo filozofii
- ▶ Aspekty bojového umění a sebeobrany

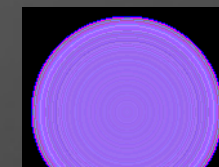
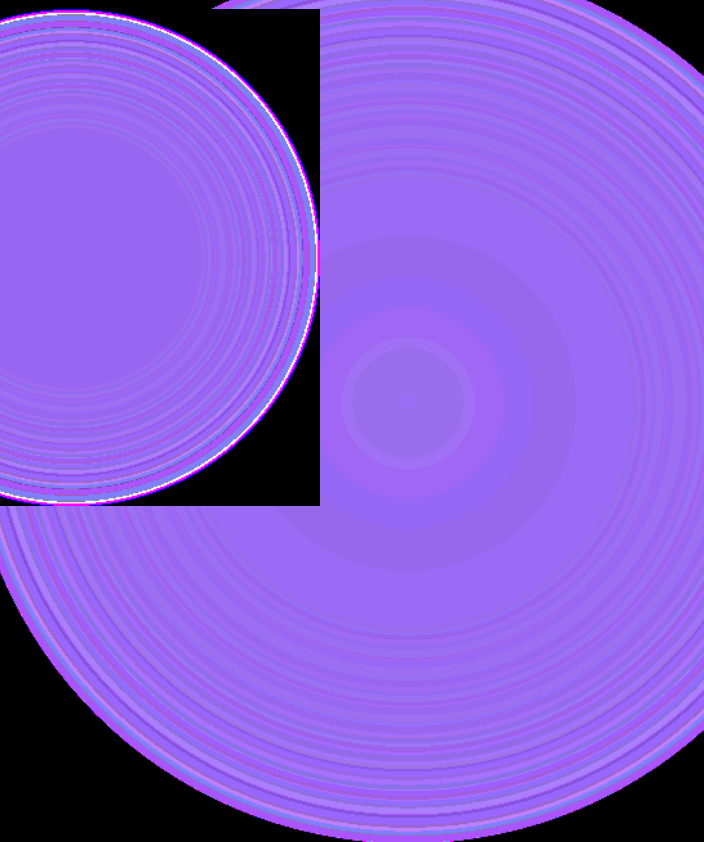
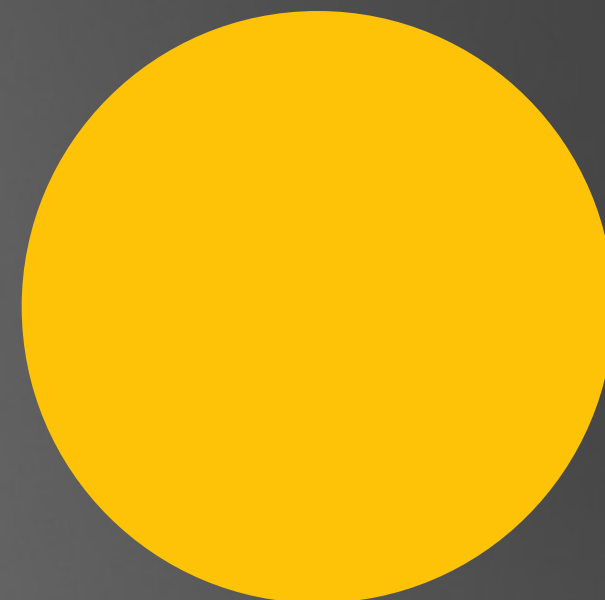
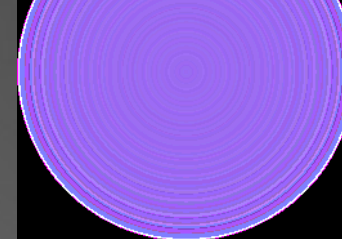


Tchaj-ťi

- ▶ Mohou praktivovat všechny věkové kategorie
- ▶ Přizpůsobuje se: věku, kondici, pohyblivosti a zdraví



<https://www.wikihow.cz/Jak-d%C4%9Blat-tai-%C4%8Di>



Tchaj-ťi

- ▶ Vnitřní styl
- ▶ Zaměření na rozvoj vnitřní energie

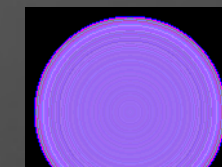
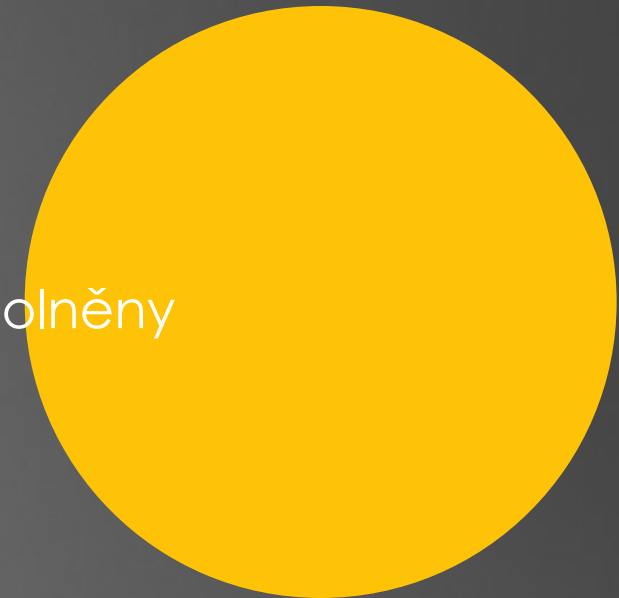
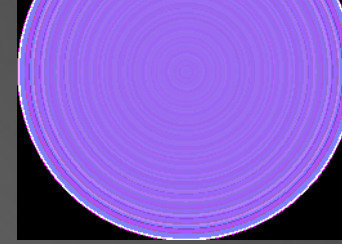
„Nic na světě není poddajnějšího než voda, ale není síly, která by jí odolala.“



<http://www.taichi-praha.cz/>

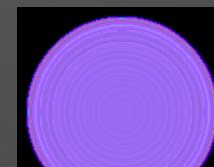
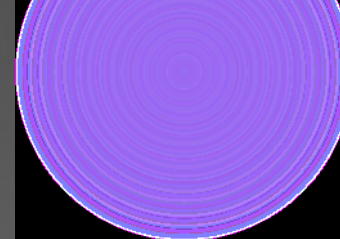
Zásady cvičení Tchaj-ťi

- ▶ Postoj je přirozený uvolněný
- ▶ Všechny pohyby vycházejí ze sníženého těžiště
- ▶ Pohyby jsou plynulé a vláčné, nikoliv strnulé, svaly jsou uvolněny
- ▶ Pohyb vyvážen mezi tvrdostí a měkkostí
- ▶ Dýchání je pravidelné a hluboké
- ▶ Mysl musí být klidná, ale bdělá, musí nepřetržitě řídit tělo



Čchi-kung

- ▶ Čchi – vzduch nebo dech
- ▶ Vitální energie člověka
- ▶ Série dechových cvičení
- ▶ Umění tříbení a kultivace čchi – životní energie
- ▶ Principy Čchi kungu se užívají ve cvičení Tchaj fi



Sestava osmi cviků Čchi-kungu pro zdraví a vitalitu

- ▶ Tchuo tchien kung – **Podpírání nebes**
- ▶ Sia an kung – **Tlačení směrem dolů**
- ▶ Čua jang kung – **Nabírání jangové energie**
- ▶ Čaj čch' kung – **Rozevírání křídel**
- ▶ Pao Qui Gong – **Držení míče, otáčení míčem**
- ▶ Kchaj che kung – **Otevírání – zavírání**
- ▶ Čuan jao kung – **Otáčení v pase**
- ▶ Čchi šou kung – **Zvedání a klesání**

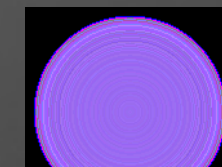
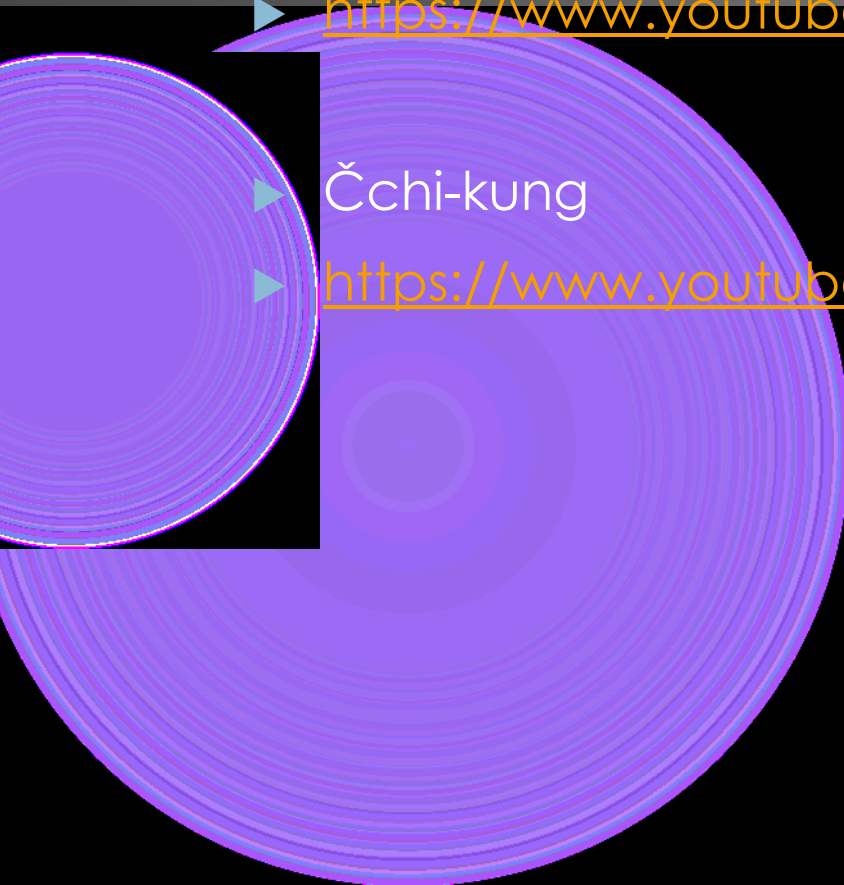
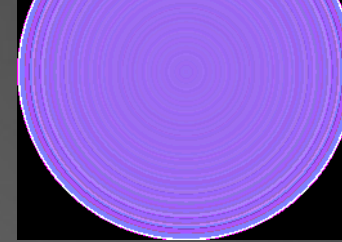
Ukázky

▶ Tchaj-ří

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ZhrxMT096Sg>

▶ Čchi-kung

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=yuikL5vnuBM>



Doporučená a použitá literatura

- ▶ EGER, Ludvík. *Čínská zdravotní cvičení: Čchi-kung, Qi-Gong*. Brno: Schneider, [199-?]. ISBN 80-900349-4-2.
- ▶ FOJTÍK, Ivan. *Čchi-kung: masáže a cvičení pro zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-733-7.
- ▶ KONEČNÝ, Alois a Jarmila KONEČNÁ. *Taiči: tradiční čínská cvičení pro zdraví, sebeobranu, rozvoj osobnosti a dlouhý věk*. Olomouc: Votobia, 2000. ISBN 80-719-8422-1.
- ▶ RAAB, Cornelia. *Tradiční čínská medicína: samoléčba : akupresura, masáže, čchi-kung, strava a rostlinná léčiva*. Praha: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1386-5.