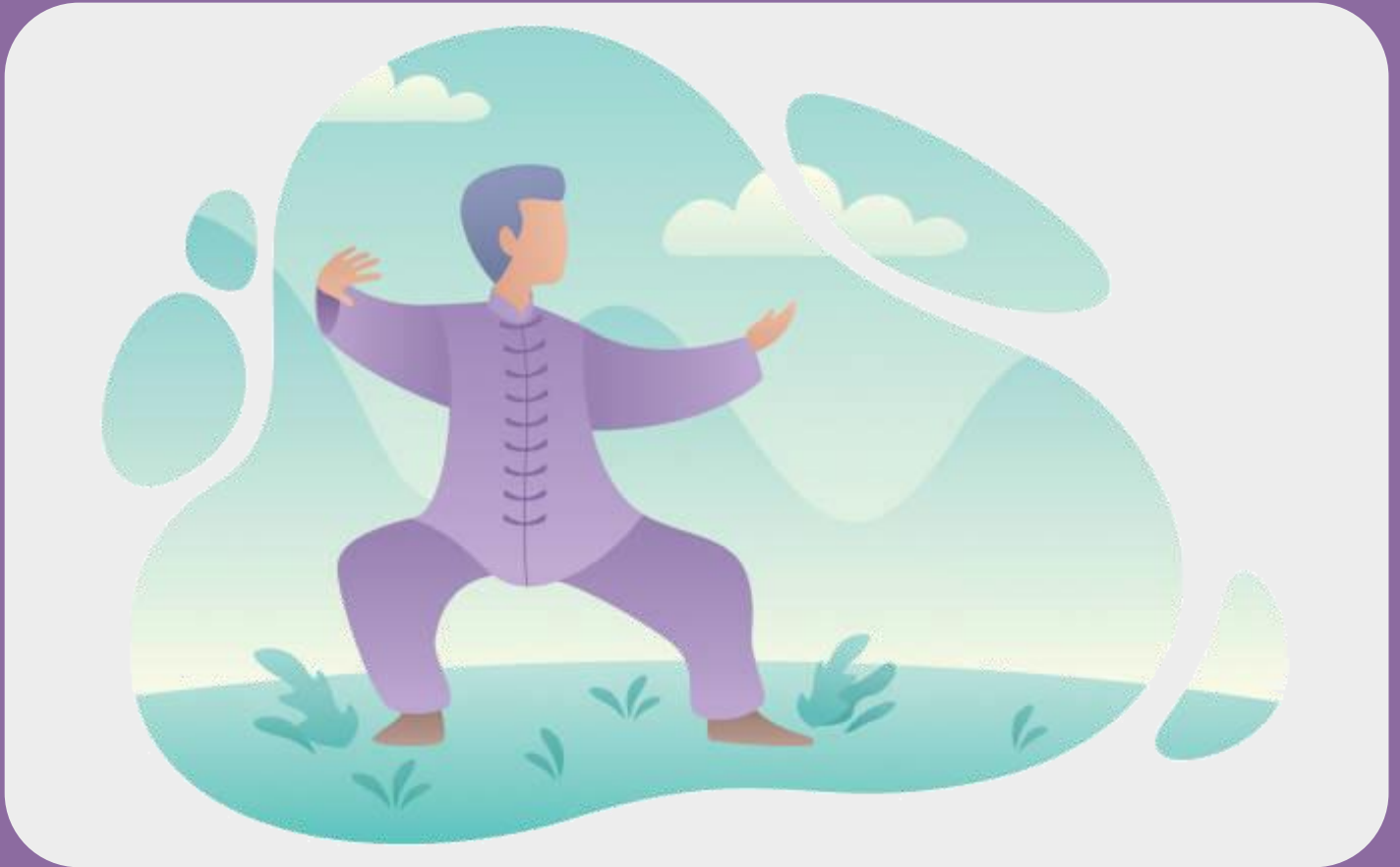


Qigong and Tai chi pro rodiče

**Autoři: Aleksandra Mykowska se souhlasem mistra
šaolinského Qigongu: Hingi alias Alain Andre Schmitt**





Obsah

Inspirativní příběh	2
Úvod	3
Pro koho je Qigong and Tai Chi určeno?	4
Co je to Qigong and Tai Chi?	5
Co je to Qigong?	5
Co je to Tai Chi?	5
Přínosy Qigongu a Tai Chi	7
Fyzické a duševní zdraví:	7
Zdravotní výhody:	7
Fyzická zdatnost:	7
Co je potřeba pro praxi	10
Místo a nástroje	10
Čas, vybavení a motivace	10
Hlavní zásady tradičních čínských cvičení: Qigong a Tai Chi	11
Příklady cvičení	13
Zdroje	14

Podpora Evropské komise při vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenes odpovědnost za jakékoli použití informací ní obsažených.



Inspirativní příběh

Příběh rodiče cvičícího Qigong:

Když jsem objevila Qigong, byla jsem vyčerpaná matka dvou dětí, mladší byl jeden rok a hodně plakala. Byla jsem vyčerpaná, podrážděná, hodně jsem plakala, křičela atd. Než jsem se stala matkou, hodně jsem sportovala, ale jak se mi narodily děti, už jsem na to neměla čas ani sílu. I když se mi podařilo najít si čas pro sebe, buď jsem spala, nebo jsem zkoušela různé druhy meditace a ve výsledku jsem usínala.

Opravdu jsem potřebovala něco, co by mi pomohlo obnovit sílu a vnitřní klid. Zkusila jsem se vrátit k józe, ale bolelo mě zápěstí a cítila jsem se energeticky vyčerpaná. Také jsem se snažila vrátit k běhání, ale bylo to příliš namáhavé.

Jednou jsem zkusila i Tai Chi. Líbila se mi myšlenka meditace v pohybu a krása pohybů Tai Chi, ale pozice byly příliš složité na to, abych si je zapamatovala.

Před rokem a půl jsem zkusila Qigong. Byla to láska na první pohled. Sledovala jsem videa na YouTube, koupila si knihu a

vybrala si pro sebe sestavu jednoduchých cviků, které se snažím dělat každý den.

Moje účinky: větší pružnost a ohebnost těla, lepší dýchání a pocit, že ožívám. Při dokončení cvičení mám pocit, jako bych se vrátila z jiného světa: jsem mnohem klidnější, uvědomělejší a plná energie. V současné době používám jednoduché cviky Qigongu na zahřátí a pak cvičím jednoduché sekvence a pozice ve stoje, kde mohu meditovat, pracovat na sobě, a na závěr masáž Qigongem.

Používám systém pohybů, díky kterému dokážu během několika minut zvýšit svou energii a koncentraci. Když jsem nervózní, mám svou oblíbenou sekvenci dechových pohybů, která dělá zázraky. Snažím se cvičit v parku, a to i s dětmi, např. když si hrají na pískovišti. Cvičila jsem také před školkou, abych se uvolnila při setkání s dětmi po náročném dni, nebo v kanceláři, abych se lépe soustředila na práci, nebo v kuchyni, abych měla sílu na celý den ve společnosti svých dětí. A díky tomu jsem klidnější a uvolněnější. Cvičení mohu všem doporučit.



Úvod

Vážení rodiče,

v této části vás zveme k seznámení se starobylým čínským přístupem k tělesným cvičením Qigong a Tai Chi. Tato cvičení kombinují přístup všímavosti, praxi soustředění se na dech v kombinaci s pohybem a kontaktem s přírodou. Proto mohou být cvičení pro mnohé rodiče zajímavá a cenná. Jsou také velmi snadná na cvičení a nevyžadují žádné speciální pomůcky.

V současné době vědecké výzkumy potvrzují, že Qigong a Tai Chi jsou velmi účinné a pomáhají relaxovat, budovat psychickou odolnost, předcházet mnoha nemocem nebo dokonce některé nemoci také léčit.

Tato cvičení nevyžadují učení se novému náboženství, nejsou duchovními praktikami a jsou v souladu se současnou vědou. Níže uvádíme do jisté míry historické pozadí a filozofii, ale zaměřujeme se spíše na to, co je prokázáno výzkumem, a na praktické tipy a doporučení.

Doporučujeme vám přečíst si první kapitoly a provést několik zkušebních cvičení, abyste mohli zjistit, zda vám tato metoda vyhovuje. Pokud ano, budete pravděpodobně chtít číst dál a snažit se cvičit častěji. Pokud vás tato metoda nezaujala, zveme vás k seznámení s dalšími metodami, které jsou představeny v další části této příručky.



Pro koho je Qigong and Tai Chi určeno?

Qigong a Tai Chi mohou být zajímavé zejména:

- **pro ty, kteří chtějí ve svém životě najít rovnováhu mezi činností a nečinností (bytím) nebo mezi jangem a jinem**

Učení "nejednat", ale "být" je dnes silně zdůrazňováno v mnoha psychologických koncepcích, pozitivní psychologii, koncepcích terapie všímavosti atd. V dnešní uspěchané době a spoustě podnětů k aktivitě je obtížné se zklidnit a umět zůstat nečinný. Stav bytí, jak uvádějí psychologové, je nezbytný pro regeneraci organismu, pomáhá nám lépe poznat sebe sama a rozvíjet dovednosti seberegulace.

- **pro ty, kteří dávají přednost cvičení všímavosti při pohybu před sezením**

Někteří lidé mohou dávat přednost nějakému druhu "akčních" cvičení, jako je meditace a uklidňování v pohybu. Je pro ně obtížné sedět při klasických cvičeních mindfulness a jen sledovat dech nebo cvičit setrvání v klidu. Při cvičení Qigongu a Tai Chi se to dá naučit i jinak: tato cvičení zpočátku vyžadují velkou pozornost na samotný proces pohybu, dýchání, tělesnou rovnováhu a je pak snazší najít tento klid mysli a emocí, prožít tento stav.

- **pro ty, kteří mají zdravotní problémy spojené s pohybovými orgány**

Tato cvičení pomáhají jemně aktivovat pohybové orgány. Nepotřebujete žádné vybavení, takže tato cvičení můžete provádět kdekoli, třeba i u stolu, na autobusové zastávce nebo v parku. Cviky jsou uspořádány do tzv. forem. V Qigongu existuje mnoho forem ve stoje a v pohybu. Qigong může dokonce obsahovat pouze jeden nebo několik málo opakujících se pohybů nebo pozic. V Tai Chi můžete provádět část sekvence (10 minut nebo déle), ale ta tradiční, vyžaduje 108 kroků (30 min). Jsou to kompozice pohybů a gest, které plynule přecházejí jeden v druhý. Během cvičení byste se měli snažit uvolnit svaly a šlachy a mírně ohnout klouby, protože jen tak může krev volně cirkulovat a dodávat kyslík a všechny minerály potřebné pro zdraví a zdravý vzhled.

- **pro těhotné ženy a mladé matky.**

Období těhotenství a kojení poměrně silně zatěžuje kostní strukturu matky, a to jak kvůli zvýšené hmotnosti, tak kvůli možné ztrátě vápníku a minerálů. Klidný, uvolněný pohyb vede minerály hluboko do kostí. Ale nejen tam, doplňuje také jejich nedostatek v pokožce obličeje a celého těla. Cvičení má vliv i na vnitřní orgány, zejména v oblasti pánve.

Tai Chi by neměly cvičit ženy po 5. měsíci těhotenství, Qigong nemá žádná omezení týkající se těhotenství. Pokud jste však těhotná, před zahájením jakéhokoli tělesného cvičení se poraďte se svým lékařem.



Co je to Qigong and Tai Chi?

Co je to Qigong?

Qigong je unikátní cvičební systém, který je údajně starý téměř 4000 let. První písemný pramen popisující protahovací, dechová a mentální cvičení pochází z roku 700 př. n. l. V průběhu staletí se tato staročínská tradiční cvičení vyvíjela a zdokonalovala.

Qigong je soubor zdravotních cvičení ze staré Číny. Qigong se skládá ze dvou slov: "Qi", což znamená životní energie, a "Gong", což znamená mistrovství v něčem (např. mistrovství v bojových uměních). Stará čínská medicína a filozofie (tradiční čínská medicína: TCM) považuje člověka za součást vesmíru, ze kterého v každém okamžiku svého života přijímá energii Qi. Tato energie, která se hromadí v lidském těle ve vhodných nádobách, cirkuluje kanály (meridiány), jejichž hustá síť je rozvedena po celém těle. Přestože koncept čchi není v současné době potvrzen žádným výzkumem, objevují se první vědecké zprávy potvrzující existenci meridiánů a vědecký svět se snaží koncept energetických systémů v lidském těle změřit a ověřit. (Tianjun Liu (2018), Johng HM. et al. (2007), Stefanov M. et al. (2013)).

Samozřejmě nemusíte věřit v systém Qi, abyste měli ze cvičení prospěch. Tento pojem však pomáhá pochopit podstatu cvičení, takže jej lze považovat za jakousi konvenci nebo metaforu.

Podle TCM je člověk, dokud je tok energie nenarušený, zdravý, ale když je energie zablokována, dochází k poruchám tělesných aktivit: proudění krve, lymfy a dalších tělesných funkcí. Aby se obnovilo zdraví, musí se obnovit tok energie. Cvičení Qigong a Tai Chi stimulují Qi, usnadňují její produkci a tok. Nejprve cirkuluje ve zdravých orgánech, otevírá kanály, čistí body a stále více tlačí na nemocné oblasti a omezuje jejich plochu. Nakonec blokáda zmizí a nemoc přestane existovat. Více informací o ní naleznete v kapitole o účincích.

Co je to Tai Chi?

Tai Chi je specifické bojové umění pocházející z Číny se staletou tradicí. Podle školy Tai Chi se říká, že bylo zahájeno již ve dvanáctém století ve škole WuDang mnichem Chang San Fengem. Dnes nejpoblárnější styl Tai Chi čen vyvinul Chen Wangting. Díky majestátním, důstojným a spíše pomalým sekvencím pohybů se cvičení Tai Chi někdy označuje jako "měkký box" nebo "meditace v pohybu".

Tai Chi je vnitřní bojové umění, které je více jinové než umění jako kung-fu, o nichž se říká, že jsou více jangová. Toto umění se zaměřuje na rozvoj duševního klidu, uvědomění si těla, rovnováhy a uvolnění. Jazykem západní medicíny lze říci, že toto bojové umění se zaměřuje na zapojení parasympatického a sympatického systému zároveň. V důsledku cvičení a



Erasmus+ KA2 Psychological Resilience for
Parents/Pr.number: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



dlouhodobého praktikování si autonomní nervový systém zvyká na pružnější reakce na stres, což nakonec vede k většímu klidu. Vědci prokázali příznivý vliv Tai Chi na variabilitu srdeční frekvence (Deadman P., 2016).

Tai Chi kombinuje pomalý pohyb s dýcháním a nácvikem schopnosti soustředit se na svůj vnitřní svět. Výsledkem je posílení vnitřní síly a odolnosti, uvolnění a integrace těla a mysli. Toto bojové umění má příznivý vliv na fyzické i duševní zdraví. Je v souladu se současnými holistickými trendy, které spojuje biopsychosociální přístup - pro prevenci a rehabilitaci.



Přínosy a účinky Qigongu a Tai Chi

Existuje mnoho vědeckých studií, které prokazují účinnost cvičení, jako je Qigong a Tai Chi, při formování fyzické a duševní pohody, posilování těla a imunitního systému. Peter Deadman (2016), který je lékařem tradiční čínské medicíny, uvádí na základě vědeckých výzkumů následující přínosy Qigongu a Tai Chi:

Fyzické a duševní zdraví:

- snižuje chronickou únavu (také po léčbě rakoviny)
- zlepšuje kvalitu spánku
- snižuje stres
- zlepšuje koncentraci pozornosti u mladých lidí a zlepšuje mentální funkce starších osob
- oddaluje pokles kognitivních schopností
- zlepšuje kvalitu života a sebevědomí
- snižuje úzkost a depresi

Zdravotní výhody:

- zlepšuje funkci ledvin a srdce u lidí s onemocněním těchto orgánů
- zlepšuje funkci plic
- snižuje krevní tlak
- snižuje hladinu zánětu v krvi
- příznivé účinky při onemocněních, jako je diabetická neuropatie, metabolický syndrom a roztroušená skleróza

Fyzická zdatnost:

- snižuje bolesti dolní části zad
- pomáhá při artritidě páteře, kolen a revmatoidní artritidě
- zvyšuje pružnost tepen
- posiluje svaly



Výše uvedený popis vychází z knihy Petera Deadmana (2016) "Live Well, Live Long: Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition and Modern Research". Peter Deadman hojně využil práce Jahnke R. et al.; (2010). "A comprehensive review of health benefits of Qigong and Tai Chi" publikovanou v časopise "American Journal of Health promotion" a články publikované v časopise The Journal of Chinese Medicine.

Výzkum a přínosy pro fyzickou a duševní pohodu jsou podrobně popsány v praktické knize "The Harvard Medical School Guide to Tai Chi" (Wayne. PM, Fuerst ML (2013) a The Journal of Chinese Medicine.

Peter Wayne je výzkumník v oblasti věd o životě, přednáší na Harvardu, praktikuje Tai Chi a je jeho učitelem. Spolu se svým kolegou akademikem M. Fuerstem vydal knihu založenou na vědeckých důkazech "The Harvard Medical School Guide to Tai Chi" (Wayne PM, Fuerst ML (2013). Tato kniha popisuje mnoho výhod cvičení Tai Chi a Qigongu a obsahuje praktická doporučení, jak Tai Chi cvičit.

Kromě výše zmíněných přínosů pro zlepšení duševního i fyzického zdraví Peter Wayne zdůrazňuje i další výhody cvičení tradičních čínských cvičení:

● **podpora při změně návyků**

Pokud cvičíte pravidelně, mohou zkušenosti získané při cvičení ovlivnit vaši každodenní rutinu. Pokud cvičíte Tai Chi nebo Qigong pravidelně, můžete si vybudovat nové návyky:

- můžete jíst pomaleji a opatrněji, což vám usnadní zdravé stravovací návyky a vytrvalost v dodržování diety
- můžete se cítit klidnější, když se stane něco stresujícího: například jiný řidič nedá přednost v jízdě, dítě zažívá nějaké potíže a vyžaduje vaši podporu nebo kňourá
- dokážete se o sebe lépe postarat, například, když dostanete migrénu

Filozofie Tai Chi a souběžný trénink Qigongu pro mysl a tělo vám mohou pomoci modulovat vaše chování.

● **přizpůsobení se změnám**

Tai Chi zdůrazňuje hodnotu změny. Změna a transformace jsou podle taoistického pojetí základními rysy přírody. Odrážejí se v dynamickém symbolu jin-jang. Taoismus tvrdí, že cestou ke zdraví a štěstí je naučit se "jít s proudem" prostřednictvím přijetí procesu změny. Změna je nevyhnutelná a vzdorovat jí může být mnohem těžší než se přizpůsobit novým podmínkám nebo využít vlny změn.

Schopnost přizpůsobit se změnám uznává moderní medicína a psychologie jako základ duševní a fyzické odolnosti.



- **budování vlastního zdraví**

Dalším klíčovým principem Tai Chi a taoismu je poznávání sebe sama a přebírání odpovědnosti za vlastní zdraví. Výzkumy naznačují, že to, co lidi přitahuje k Tai Chi a komplexním terapiím, je touha aktivněji se podílet na udržování zdraví. Tito lidé se chtějí více podílet na rozhodování o svém zdraví a ne jen pasivně čekat na doporučení lékaře.

Při pravidelném cvičení Qigongu nebo Tai Chi budete mít pocit, že máte vliv na své zdraví: lépe poznáte sami sebe, uvědomíte si, která cvičení jsou pro vás vhodná a pomáhají vám minimalizovat potíže a při kterých cvičích se cítíte lépe.

- **zvýšení vlastní účinnosti**

Výsledky mnoha klinických výzkumů ukazují, že cvičení Tai Chi u starších lidí zvyšuje jejich sebevědomí, tj. víru ve schopnost řídit vlastní život. Tato studie také ukazuje, že sebevědomí přímo souvisí s duševním zdravím a schopností zvládat chronická onemocnění, jako je osteoartritida, srdeční selhání a poruchy rovnováhy.

- **vytváření zdravé mysli a cvičení všímavosti**

William James, jeden z otců experimentální psychologie, nazval přístup duchovnosti k tělu "náboženstvím zdravé mysli". V moderní psychologii se stále více pozornosti věnuje návratu vzhledu do sebe sama, svých emocí a tělesných pocitů, distancování se od negativních myšlenek atd. Popularizují se přístupy meditace a mindfulness. Mnohé terapeutické směry doporučují přístup jako budování psychické odolnosti a dobrých návyků při zvládání emocí a stresu.

Tai Chi a Qigong jako spojení cvičení mindfulness a fyzických cvičení pomáhají budovat intimní sebeuvědomění cvičícího a vyžadují zpomalení a pohled na vlastní pocity a vjemy. Takový člověk může získat vzhled do sebe sama a naučit se pozorovat své vnitřní stavy (myšlenky, pocity a vjemy z těla).

Jeden ze studentů Petera Waynea, cvičitel Tai Chi, to popsal takto: "Necvičím Tai Chi každý den, ale když to dělám, všiml jsem si, že se díky tomu cítím uvnitř upřímný a získávám "poznání", které bych pouhým přemýšlením nezískal." Pro tohoto studenta, stejně jako pro mnoho dalších, je Tai Chi nástrojem pro sebepoznání, které dalece přesahuje hmotu a logiku a má duchovní rozměr. (Zdroj: Wayne. PM, Fuerst ML (2013)).



Co je potřeba pro praxi

Místo a nástroje

Qigong a Tai Chi je cvičení, ke kterému nepotřebujete téměř žádné speciální místo ani vybavení. Qigong lze cvičit všude: v kanceláři u pracovního stolu, v parku u dětského hřiště, když se děti věnují něčemu jinému, ve vlastním obývacím pokoji nebo v kuchyni. Můžete využít jakékoliv místo, když se potřebujete okamžitě nabít energií, soustředit nebo zklidnit.

Tai Chi lze cvičit i v poněkud prostornějších místnostech, což vám umožní udělat několik kroků v každém směru.

Vyplatí se vybrat si místo, kde bude hodně dobré energie, čerstvého vzduchu a přírody kolem, jako jsou: parky, louky, lesy nebo zahrady. Pak bude snazší se soustředit a lépe cítit energii proudící tělem. Cvičení v přírodě je také mnohem příjemnější.

Nejlepší je začít se učit starodávné praktiky pod dohledem mistra. Tento postup se používá již od počátku těchto umění. Pokud si však chcete tuto praxi vyzkoušet a nemáte momentálně možnost přihlásit se na kurzy, můžete využít mnoho knih, videí na internetu se cvičeními a doporučeními. Nakonec se však vyplatí vyhledat skupinu lidí a učitele, kteří vám pomohou zdokonalit se v praxi. Existuje mnoho škol a druhů Qigongu i Tai Chi.

Čas, vybavení a motivace

Na cvičení se vyplatí mít lehké tenisky, volnou halenku, volné kalhoty, nejlépe z přírodního materiálu.

Bez ohledu na způsob učení je velmi důležité pravidelně cvičit doma, v parku nebo na jiném příjemném a klidném místě. Na začátku i 15-20 minut cvičení denně udělá hodně a proces učení je mnohem snazší a efektivnější. Poté se podle svých potřeb a vývoje zájmu můžete rozhodnout začít s pokročilejším cvičením. Hodně štěstí!



Hlavní zásady tradičních čínských cvičení: Qigong a Tai Chi

1. Spojení těla, dechu a mysli

Qigong a Tai Chi by se na rozdíl od "západních" cvičení měly cvičit se zaměřením na pohyb, dýchání a cítění těla. Jedná se o formu meditace v pohybu, která může být pro mnoho lidí snazší než meditace vsedě. Pohyb však nemusí být u těchto cvičení tím nejdůležitějším a klidné mysli můžete dosáhnout i bez něj.

V Qigongu existují 3 důležité regulace: regulace dechu, mysli a těla. Prostřednictvím tohoto cvičení se můžete naučit vnitřnímu klidu, tedy rozpoznávání, pěstování a budování životní síly, kterou Číňané nazývají čchi.

Regulace dechu probíhá jeho prodlužováním, soustředěním se na něj, změnou způsobu dýchání a synchronizací dechu s pohybem. Zpomalení dechu na přibližně 3 až 6 nádechů za minutu má díky regulaci autonomního nervového systému řadu psychických a zdravotních přínosů.

Regulace mysli je jakýmsi cvičením všímavosti prostřednictvím soustředění se na tělo a dech. Učíte se všimnout si svých myšlenek a emocí, být více stranou a nenechat se pohltit myšlenkami. Snažíte se soustředit na své tělo a dech a na pocit čchi uvnitř nebo vně těla. Je to proces učení, který vyžaduje čas a trpělivost, ale který na konci přináší velké uspokojení. Jak víte, meditace je velmi prospěšná pro tělo i mysl.

Regulace těla se týká různých aspektů. Důležité je držení těla a míra uvolnění. Na rozdíl od západních cvičení je zde kladen důraz na uvolnění a provádění pohybů bez námahy, bez napětí, beze spěchu. V Tai Chi vypadá každý pohyb jako tanec, i když se dá využít i k boji. V Qigongu a Tai Chi je při cvičení důležité zakořenění, soustředění a rovnováha, takže každý pohyb je prováděn ze středu těla a udržuje tak rovnováhu a stabilitu.

2. Volný průběh a přijetí procesu na cestě ke zdraví a míru

V Qigongu a Tai Chi se pracuje na odblokování cest proudění čchi a krve (podle čínské medicíny je pojem krev širší než pojem krev podle západní medicíny) v těle, na odstranění blokády na cestách proudění čchi a krve (např. v tepnách, žilách atd.), na stimulaci proudění, zvýšení čchi a vyživování krve. Volný, neomezený tok čchi, krve a dalších tekutin zajišťuje, že procesy v těle probíhají tím neoptimálnějším způsobem. K vyčištění zablokovaných kanálů, vyživení nedostatků a regulaci těla je zapotřebí čas a vytrvalá práce.

Moderní medicína pojem čchi nezná, měří však průtok krve. Průtok krve závisí na faktorech, jako je pružnost tepen, schopnost uvolnění žil, účinná mikrocirkulace atd. Podle výzkumů



mají cvičení Qigong a Tai Chi vliv mimo jiné na parametry krevního tlaku a mohou výrazně zlepšit zdravotní stav cvičícího (viz kapitola o přínosech).

3. Pomalé cvičení s ohledem na duševní a fyzickou pohodu

Různá cvičení působí na tělo mnoha způsoby. Při intenzivním tréninku oblíbeném v západní kultuře: silovém, aerobním, statickém strečinku atd. se energicky aktivuje srdce, plíce, svaly, zrychluje se krevní oběh a v důsledku toho dochází k uvolňování hormonů spojenému s dočasným zlepšením nálady. Účinek takového cvičení je rychlý a intenzivní: cvičení může krátkodobě působit jako silné antidepresivum. Fyzické a emocionální uvolnění napětí však netrvá dlouho.

Pokud má člověk v těle nějaké trvalé blokády a trvalé napětí a příčina stresu nebyla odstraněna, pak po krátké době euforická nálada po cvičení pomine, což má za následek únavu a depresivní náladu. U některých lidí se může vyvinout vzorec závislosti na intenzivním cvičení, které je jediným způsobem, jak si krátkodobě zlepšit náladu.

Tradiční čínská cvičení směřují k dosažení dlouhodobých cílů: harmonie těla a mysli, plynulosti a klidu na fyzické, mentální i emocionální půdě. Nedostávají se žádné okamžité účinky jako po aerobním tréninku, silovém cvičení nebo statickém strečinku. Klíčem k dosažení stavu vnitřní harmonie je učení se s radostí, tedy nalézání uspokojení ve všem, co děláte, a ve všem, co prožíváte. Postoj přijetí a mírnosti vůči sobě samému během cvičení spočívá v tom, že se nesnažíte dosáhnout žádných konkrétních výsledků, že necháte všechno tak, jak to jde. Pak k vám po nějaké době přijde klid a lepší zdraví. Přílišná snaha může vytvářet napětí a bránit dosažení těchto cílů.

Při cvičení Qigongu a Tai Chi je důležitá pravidelnost, ale také:

- provádět pomalé, rozvážené pohyby, věnovat pozornost pocitům a polohám těla,
- provádět pohyby vyváženě, v souladu s dýcháním, soustředěně a se záměrem,
- necvičit pouze fyzicky, ale také duševně a emocionálně,
- přijmout přirozenou cestu života a své limity,
- nenapínejte se, nedělejte nic násilím, necvičte příliš energicky, nenatahujte svaly bolestí.

Čínská cvičení jsou spojením jemnosti a síly, uvolnění a námahy, klidu a uvědomění si pohybu. Vnitřní uvolnění, hluboké dýchání a pomalé přiměřené pohyby pomáhají odstranit blokády, napětí a obnovit správný tok energie.



Příklady cvičení

Ranní cvičení

<https://www.youtube.com/watch?v=pj4qo2KL9f4>

Jak cítit čchi

<https://www.youtube.com/watch?v=z1A5OrXDkI>

Antistresová cvičení

https://www.youtube.com/watch?v=tiby-6_7qsI

Qigong pro lepší zdraví

https://www.youtube.com/watch?v=f4oD5qBqHw4&list=PLn50fLbyMAxDhYAEMibcfUPxtjC-QvG0g&ab_channel=ChrisShelton



Zdroje

Byung-Cheon L. et al (2018) Method for Observing Intravascular BongHan Duct Xiaowen Jiang, Biomedical Physics Lab., School of Physics, Seoul National University, Seoul, 151-747, Korea, odkaz: <https://arxiv.org/pdf/physics/0211086.pdf>

Deadman P. (2016); Live Well Live Long: Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition and Modern Research; Journal of Chinese Medicine

Carnie L. V. (2002) Chi Kung. Chinese Healing, Energy and Natural Magick, Llewellyn Publications

Jahnke R. et al.; (2010). "A comprehensive review of health benefits of Qigong and Tai Chi" American Journal of Health promotion, vol 24(6); 2010 e1-e25; za: Deadman (2016)

Johng HM. et al. (2007) Nanoparticles for tracing acupuncture meridians and Bonghan ducts. In: Magjarevic R., Nagel J.H. (eds) World Congress on Medical Physics and Biomedical Engineering 2006. IFMBE Proceedings, vol 14. Springer, Berlin, Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-540-36841-0_906 , odkaz:
https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-540-36841-0_906

The Journal of Chinese Medicine -articles about Qigong and Tai Chi

Stefanov M. et al. (2013) The Primo Vascular System as a New Anatomical System; Journal of Acupuncture and Meridian Studies; Volume 6, Issue 6, December 2013, Pages 331-338;
odkaz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2005290113002082>

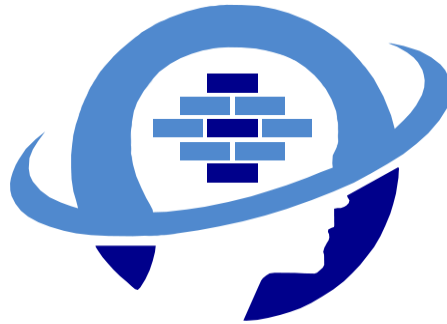
Tianjun Liu; (2018); The scientific hypothesis of an "energy system" in the human body". Journal of Traditional Chinese Medical Sciences; Volume 5, Issue 1, January 2018, Pages 29-34

Wayne. P.M, Fuerst M.L. (2013). The Harvard Medical School Guide to Tai Chi: 12 Weeks to a Healthy Body, Strong Heart, and Sharp Mind: Harvard Health Publications, 2013; Deadman (2016) <http://www.Qigong.org.pl/o-Qigong/> Wikipedia: Qigong, Tai Chi



Erasmus+ KA2 Psychological Resilience for
Parents/Pr.number: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja
UNDERSTANDING



**INSTITUTE OF
DEVELOPMENT**
N. CHARALAMBOUS



PELICAN



submeet
incontrarsi per crescere



Areadne

Lifelong Learning Centre