

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv tchaj-t'i čchüanu na zdravotní stav u člověka

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je poskytnout ucelený přehled o zdravotních účincích cvičení tchaj-t'i čchüan a doplnit je o vědecké výzkumy, které se touto problematikou zabývají.

**Metody:** Pro svoji práci jsem zvolil metodu literární rešerše. Půjde o souhrn poznatků z dostupné literatury a vědeckých výzkumů z internetových databází týkajících se dané problematiky. Následná syntéza poslouží ke sjednocení jednotlivých částí práce a k výslednému přehledu aktuálního stavu v oblasti zdraví člověka ve vztahu ke cvičení tchaj-t'i čchüan.

**Výsledky:** Výsledky z dostupných vědeckých výzkumů potvrzují pozitivní vliv cvičení tchaj-t'i čchüanu na zdravotní stav člověka. Některé z oblastí potřebují hlubší prozkoumání.

**Klíčová slova:** zdraví, tchaj-t'i, cvičení