

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

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

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Libuše Čadová, Ph.D.

Vypracoval:

Štěpán Kurečka

Praha, srpen 2016

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne: 20. srpna 2016

.....

Štěpán Kurečka

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval své vedoucí práce Mgr. Libuši Čadové, Ph.D. za její cenné rady a ochotu pomoci v průběhu vytváření mé závěrečné práce.

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

Abstract

Title: Effect of Tai Chi Chuan on the health of humans

Objectives: The main objective of this work is to provide a comprehensive overview of the health effects of exercise Tai Chi Chuan and to add scientific studies that deal with this issue.

Methods: For my thesis I chose the method of literary research. It will be a summary of findings from available literature and scientific research from online databases concerning this issue. Subsequent synthesis will serve to unite the various parts of the work and the resulting overview of the current state of human health in relation to Tai Chi.

Results: The results of the available scientific studies confirm the positive effect of exercise Tai Chi Chuan on human health. Some of the areas in need of further exploration.

Keywords: health, tchaj-t'i, exercise

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 ZDRAVÍ.....	8
1.1 Modely zdraví.....	8
1.2 Determinanty zdraví	9
2 STRES.....	10
2.1 Příznaky působení stresu	11
2.2 Zvládání stresu.....	11
2.3 Prevence.....	12
3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	13
3.1 Výživa.....	14
3.2 Stravovací návyky	16
PRAKTICKÁ ČÁST	18
4 TCHAJ-ŤI A VÝCHODNÍ POHLED NA ZDRAVÍ	18
4.1 Význam slov tchaj-ťi a tchaj-ťi čhüan	18
4.2 Stručná historie	19
4.3 Pět hlavních stylů tchaj-ťi.....	20
4.3.1 Styl Čchen	21
4.3.2 Styl Jang	21
4.3.3 Styl Wu.....	21
4.3.4 Styl Chao	21
4.3.5. Kombinované styly	21
4.3.6 Tajné styly	22
4.3.7 Západní a netradiční styly	22
5 TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA	23
5.1 Definice zdraví z pohledu tradiční čínské medicíny	23
5.1.1 Význam slova čchi	23
5.1.2 Důležitost energie čchi z pohledu tradiční čínské medicíny	24
5.1.3 Fyzické zdraví	25
5.1.4 Emocionální zdraví	25
5.1.5 Psychické zdraví.....	25
5.1.6 Duchovní zdraví	26
5.2 Filozofie čínské medicíny.....	26
5.3 Osm odvětví čínské medicíny.....	27
5.4 Princip jangové a jinové čchi v tchaj-ťi čhüanu	28
5.5 Tchaj-ťi a čchi-kung	28

6	JAK TCHAJ-ŤI ZLEPŠUJE ZDRAVÍ	30
6.1	Základní principy cvičení tchaj-ťi	30
6.1.1	Pomalé pohyby jsou základ	30
6.1.2	Princip 70 procent	31
6.1.3	Pohybem ke zdraví	31
6.1.4	Zvětšení rozsahu kloubů.....	32
6.1.5	Jak tchaj-ťi procvičuje nohy.....	32
6.1.6	Masáž vnitřních orgánů.....	32
6.1.7	Protahování těla.....	32
6.2	Zmírnění bolesti.....	33
6.3	Tchaj-ťi a rekonvalescence.....	33
6.4	Ovládání bolesti	33
6.5	Stav po otřesu mozku	34
6.6	Whiplash syndrom neboli hyperextenze krku	34
6.7	Jak tchaj-ťi pomáhá redukovat stres	34
6.7.1	Druhy uvolnění.....	35
6.7.2	Vliv stresu	35
6.7.3	Následky neléčeného stresu	35
6.8	Tchaj-ťi čchüan z hlediska tělesného pohybu	36
6.8.1	Harmonie ve cvičení.....	36
6.8.2	Jak správně užívat sílu.....	37
6.8.3	Důležitost správného dýchání	38
6.8.4	Tři energetická centra v těle	38
6.9	Jaké přínosy má tchaj-ťi pro různé skupiny lidí	39
6.9.1	Tchaj-ťi pro mladé.....	39
6.9.2	20-30 věk.....	40
6.9.3	Tchaj-ťi je velmi vhodné pro lidi s nadváhou	40
6.9.4	Tchaj-ťi mohou cvičit i lidé s handicapem.....	40
7	SROVNÁNÍ ÚČINKŮ S VĚDECKÝMI VÝZKUMY	41
7.1	Stabilita a rovnováha	41
7.2	Bolest	42
7.3	Kardiovaskulární systém	43
7.4	Celkový přínos tchaj-ťi.....	43
7.5	Hodnocení studií.....	44
	Závěr.....	45
	Seznam literatury.....	47

Úvod

Bojová umění v sobě obsahují několik různých složek. Nejčastěji jde především o fyzický boj a sebeobránné techniky, avšak mnohá z nich nám přinášejí zdravotní účinky a duchovní růst. Jedním z bojových umění, která spojují fyzický a duševní vývoj je právě tchaj-tí. Jeho nesporná výhoda je v tom, že ho může cvičit kdokoli a v jakémkoli věku. V mladém věku jde především o rozvoj pružnosti těla a jeho kontrolu, zlepšení koncentrace, získání většího sebevědomí a určité sebekázně. Lidé staršího věku pak častěji vyhledávají onu duchovní stránku a filozofii tchaj-tí, spolu s jeho zdravotními benefity.

Tchaj-tí patří bezesporu k jednomu z nejstarších bojových umění vůbec. V dnešní uspěchané době plné stresu je však toto původně bojové umění bráno spíše jako cvičení relaxační, meditační či dechové cvičení. Avšak kdo má zájem, nemá problém si najít ve cvičení onen bojový prvek a praktikovat ho i ve dvojicích. Obecně ale tchaj-tí patří mezi styly měkké, kde je dbán důraz na naprosté uvolnění a pro mnohé může být právě problém přechod od jiného bojového umění k tchaj-tí, protože jsou zvyklí na rychlost, tvrdost a sílu úderů, jako je např. v karate.

Dříve výuka tchaj-tí vypadala zcela jinak, než je tomu dnes. Ať už se jedná o vztah učitele a žáka či samotný obsah cvičební jednotky. Žák si nejdříve musel vybudovat silné základy v podobě různých postojů a pozic, než se mohl vrhnout na základní techniky. To většinou znamenalo trénink jedné pozice po dobu jednoho či dvou let, než se přešlo k samotným technikám. To je v dnešní době naprosto nemožné.

Vzhledem k tomu, jak naše populace postupně stárne, je o cvičení tchaj-tí stále větší zájem a to právě ze zdravotního důvodu. Cvičení může zároveň sloužit jako prevence zranění, či jako doplněk fyzické aktivity nebo také v rámci rehabilitace. Cvičení vede k uvolnění a posílení lidského těla. Tak jako voda stále plyne v řece, tak i my bychom se neměli zastavit během našeho cvičení a postupem času tak dosáhnout fyzické a duševní harmonie. Cílem této práce bude na základě dostupné literatury a vědeckých článků poskytnout ucelený přehled o tom, jaký vliv má cvičení tchaj-tí na oblast zdraví u člověka.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZDRAVÍ

Ve své práci budu vycházet z definice zdraví dle světové zdravotnické organizace (WHO), která definuje zdraví jako: „*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*“. (Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York) Z definice vyplývá, že být zdravý neznámá jen nebýt nemocný, ale je to jakýsi ideální stav, při kterém jsme schopni žít naplno ve všech směrech. Naše tělo si udržuje stálé vnitřní prostředí, máme dostatek energie na provádění každodenních činností, jsme schopni reagovat na okolní změny a přizpůsobovat se vnějším vlivům. Tento široký koncept ale zahrnuje i oblast sociální a psychickou, to znamená, že máme i bohatý citový a společenský život a zároveň se sami cítíme být zdraví.

1.1 Modely zdraví

Existuje několik modelů zdraví, jako ekonomické a sociální, ale pro naše potřeby bude nejdůležitější chápat zdraví tělesné a duševní. V oblasti tělesného zdraví nás zajímá stav čistě biologický, zdali naše orgány fungují tak, jak mají. Nemáme problém s prováděním každodenních činností. Nepocítíme bolest ve svalech či kostech ať už při aktivní či pasivní námaze. Máme stabilní krevní tlak, který nekolísá, máme kvalitní spánek a naše tělo dokáže dostatečně regenerovat. Naše tělo dokáže reagovat na vnější vlivy a adaptovat organismus na nečekané podněty. Měli bychom pravidelně o své tělo pečovat a zabránit tak nepříjemným potížím se zdravím. Dále také platí, že bychom měli svému tělu naslouchat a v případě, že se naskytne jakýkoli problém, tak svému tělu věnovat dostatečnou péči a pozornost, případně navštívit lékaře. Lze tak předejít komplikacím.

Na druhé straně tu máme zdraví duševní, které hraje velmi důležitou roli, především v dnešní uspěchané době, která velmi ovlivňuje naši psychiku. Jak uvádí Austin (2000, s. 9), pozitivní myšlení velice ovlivňuje naše duševní zdraví. Pokud chceme být zdraví, tak se i musíme cítit zdravě. Je dokázáno, že je zde velmi úzký vztah. Je tomu tak i v případě, když jsme nemocní nebo se léčíme z těžké choroby, kdy naše pozitivní myšlení velice kladně přispívá k léčbě. Během života jsme vystavováni různým stresovým situacím a to, jak na ně reagujeme, se pak může odrazit na našem zdravotním stavu, ale o tom až později.

1.2 Determinanty zdraví

Existuje mnoho faktorů, které ovlivňují naše celkové zdraví. Některé můžeme do jisté míry ovlivnit a s jinými jsme už přišli na svět. Faktory rozdělujeme na vnitřní a vnější.

Jedním z vnitřních faktorů, jak už jsem naznačil, je genetický základ jedince a jeho dispozice k případnému onemocnění. V dnešní době je naše medicína velmi pokročilá a případné dispozice a náchylnosti k nemocem se dají velmi brzo objevit. Faktory, které sem spadají, jsou dále pohlaví a věk jedince, protože jak naše tělo postupem stárne, je náchylnější k rozdílným nemocem a s postupujícím věkem se s nimi jinak vypořádává.

Do vnějších faktorů patří především životní styl a životní prostředí. Například to, do jaké země se narodíme, už velmi ovlivní náš zdravotní stav v budoucnu. Kvalita životního prostředí, ve kterém žijeme, velmi ovlivňuje stav našeho zdraví. Můžeme sem zahrnout i kvalitu ekonomického zabezpečení a v poslední řadě i kulturní a náboženské vlivy.

Vnější faktory lze rozdělit do skupin: biologické, chemické, fyzikální a sociální.

A) Biologické faktory chápeme jako: veškeré viry, parazity a mikroby, které do velké míry přenášejí různorodý hmyz, hlodavci a jiná zvířata. Nejhorší ekologické podmínky pak zpravidla bývají v rozvojových zemích, kde jsou celkové ekologické podmínky velmi špatné. Do biologických faktorů ale patří i hlad či žízeň, veškerá poranění, ať už mechanická nebo elektrickým proudem, dále pak infekce a různé druhy bolesti.

B) Mezi chemické faktory můžeme zahrnout například jedy, žíraviny a všechny dráždivé látky, které mají vliv na naše tělo a ovlivňují náš lidský metabolismus a dochází zde k otravám organismu.

C) Fyzikální faktory na nás působí neustále a rozumíme jimi např: hluk, vnější teplotu, a to jak v případě chladu či nadměrného tepla, dále aktuální tlak, vlhkost, vibrace z okolí a příliš prudké světlo.

D) Do poslední skupiny spadají faktory sociálně-psychické. Mezi psychické faktory spadá psychický stav jedince, jak vystupuje na veřejnosti, jak se vypořádává se stresovými situacemi, ať už jde o stres ve škole, v zaměstnání, jestli nepocítuje strach z nemoci či smrti, může zde být přehnaná úzkost, která vede až k fobiím. Do sociálních faktorů pak můžeme zařadit životní úroveň jedince, kde se nachází ve společnosti a jaké jsou na něj kladeny požadavky, celkové sociální zabezpečení, jak vychází s okolím a zařazuje se do společnosti.

To, co jsme si teď popsali, nazýváme také stresory. Nyní je však důležité si definovat, co znamená samotný stres.

2 STRES

„Souhrnný pojem stres označuje jakýkoli zásah do rovnovážného stavu, ať již tělesného, nebo duševního. Z toho vyplývá, že stres sám o sobě neznamená žádné nebezpečí. Jde o vrozenou tělesnou a psychickou reakci na nějaký zevní impuls, která může dokonce zvyšovat odolnost. Problém vzniká, jestliže je nepřiměřená, přesahuje normální intenzitu a často se opakuje“. Austin (2000, s. 76)

Z toho vyplývá, že samotný stres nemusí být vždy negativní a nemusí vždy vést k onemocnění či v extrémních případech dokonce ke smrti, ale může být i pozitivní, který je prospěšný a stimuluje nás k lepším výkonům. Stresová reakce je v nás zakódována už od samotného počátku lidstva. Jde o nejzákladnější obrannou reakci v případě nějaké stresové situace. Dříve šlo především o boj či samotný útěk před nepřítelem. Dnes se s ní setkáváme v situacích, kdy nám hrozí případné nebezpečí například v provozu při řízení automobilu, dále pak při všelijakých adrenalinových sportech nebo když je na nás kladen nějaký velký požadavek. Příkladem může být třeba odevzdání určitého projektu ve stanoveném termínu. Mohou ho zažívat profese, které vystupují před veřejností atd.

Ať už se jedná o jakýkoli podnět, tělo reaguje vyplavením určité dávky adrenalinu, který má za následek aktivaci a mobilizaci všech důležitých orgánů. Příkladem může být rozšíření zornic oka, prohloubené dýchání a tím zvýšení příjmu kyslíku, u svalů dochází k napětí a jsou tak připraveny rychle zareagovat, srdce pumpuje krev rychleji k důležitým orgánům, aby zajistilo správnou a rychlou reakci, játra zajišťují vyšší výdej cukru, tedy potřebné energie atd.

Jak už jsem zmínil, dříve šlo především o boj a útěk, a proto se stresová reakce konala pouze po určitý krátký časový úsek. Problém v dnešní době je ten, že stres přetrvává určitou dobu, a proto dochází k psychickému napětí. Zde opět záleží, zdali napětí pochází z vnitřní příčiny, a které může být z vlastního strachu o své zdraví či zdraví příbuzných, ale i obavy z případných dluhů a nesplněných přání. Větší zastoupení však mají vnější příčiny, které přinášejí hlavně moderní vymoženosti, doprava, neustálý hluk a pachy velkoměsta a fabrik, ale i lidské konflikty a psychický nátlak ze strany nadřízených.

Jak už jsme ale zjistili, není až tak důležité, jakou příčinu má stres, jestli vnitřní nebo vnější, ale mnohem důležitější je, jak dokážeme na podnět reagovat a vyrovnat se s ním. Je velmi důležité, abychom stres nepodceňovali a postavili se k němu čelem. Sice malý, ale trvajících stres mívá často horší následky, než jednotlivé kratší epizody. Pokud totiž stresové napětí trvá

po určitou delší dobu, a my nejsme schopni se ho zbavit, může být následkem až závažné onemocnění - deprese.

2.1 Příznaky působení stresu

Kromě již zmíněných reakcí, jako je zvýšení činnosti srdce, plic, svalů a jiných orgánů, můžeme pozorovat i nadměrné pocení, například dlaní, nevolnost, celkovou otrávenost a odmítání jídla, často i bolesti hlavy. Dochází zde ke zhoršení schopnosti soustředit se, obtížím se spánkem ve smyslu dlouhého usínání, špatných snů a nekvalitního spánku. Nedokážeme si zcela odpočinout. Jsme taktéž náchylnější k nemocem, díky snížené imunitní schopnosti. Je třeba naslouchat svému tělu, a pokud zjistíme nějaký přetrvávající problém, měli bychom ho rychle řešit. Je velmi obtížné rozlišit například původce bolesti hlavy a s ní spojené migrény. Mnohdy si myslíme, že jde bolest od páteře a máme nějaký problém se zády, zatímco opravdová příčina je právě nahromaděný stres.

Dobrym ukazatelem nám může být například tepová frekvence, kterou si v dnešní době můžeme snadno změřit pomocí přístroje, který má většina z nás doma. Jako další ukazatel může posloužit například tělesná váha. V případě, že jedinec kompenzuje stres požíváním sladkostí a čokolády, tak váha může vzrůst. Někdy následkem stresu je tomu naopak a člověk na váze ztrácí. Každý jsme určitě alespoň jednou v životě zažili ten pocit, kdy jsme byli vystaveni nějaké stresové situaci a neměli jsme na jídlo ani pomyšlení. Problém s příjmem potravy často doprovází i problém se zažíváním a vylučováním.

Problémy se mohou objevit i v oblasti reprodukčního systému, konkrétně u žen dochází k nepravidelné menstruaci a frigiditě. U mužů pak mohou nastat problémy s erekcí a nastat obavy z pohlavního styku. U obou pohlaví se někdy objevuje kožní ekzém.

2.2 Zvládání stresu

Pokud možno odstranit příčinu stresu, která ale může být spojením více faktorů dohromady. To může být velmi obtížné a často je zapotřebí spolupráce více složek, ať už se jedná o lékaře, psychiatra a dalších. Je třeba myslet dopředu a případným stresovým situacím se vyhnout, a když už víme, že nastanou, tak se na ně připravit a řešit je bez zbytečného napětí.

Je třeba si určit priority a změnit své hodnoty. Pokud si vše v klidu a předem naplánujeme a zorganizujeme, přispěje nám to k lepšímu jednání. Vždy se soustředit na to, co přijde příště a neřešit věci z minulosti. Rozpracovanou práci vždy dokončit před tím, než rozděláme práci další. Je nesmírně důležité svému tělu dopřát odpočinek v podobě krátkých přestávek během práce. Vhodný může být aktivní odpočinek ve formě krátkých procházek či lehkého cvičení

během dne. Takové cvičení pomáhá ulevit a pročistit mozek. Pravidelně bychom si také měli dopřávat věci, které nás činí šťastnými. Takové zdravé rozmazlování je určitě na místě. Více příkladů k této problematice uvádí např. Austin (2000, s. 77).

2.3 Prevence

Nejlepší prevencí, jak se případným stresovým faktorům vyhnout, je udržovat si zdravý životní styl, včetně zdravé výživy. V neposlední řadě jsou důležité pravidelné preventivní prohlídky u lékaře, přičemž zdravotnické služby ovlivňují zdraví podstatně méně, než zdravý životní styl. Ten má největší podíl na správném fungování našeho organismu.

3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Jak už jsem se zmínil, životní styl zabírá největší část pomyslného koláče. Podle Krivaničové (1991, s. 97-110) je několik klíčových bodů, které vedou ke zlepšení či udržení zdravého způsobu života.

Tak jako se střídá den a noc, tak i v našem životě probíhají určité cykly/rytmy, které se střídají. Asi nejvýznamnější je střídání bdění a spánku. Aby naše tělo mohlo správně pracovat, musíme mu dopřát dostatečný čas na regeneraci, která probíhá ve spánku. Samozřejmě, že určité části, jako například mozek a srdce jsou neustále aktivní, ale v těle dochází k útlumu činností. Kvalitní spánek je předpokladem ke kvalitnímu fyzickému, ale i duševnímu zdraví. Kvalita a délka spánku se ale u každého liší. Délka a kvalita spánku se zpravidla během života zmenšuje a zhoršuje. Každý z nás však potřebuje odlišnou dobu, aby dosáhl plného zotavení. Někomu stačí pouhých pět hodin, druhý potřebuje hodin devět. Záleží také, zdali je spánek nepřetržitý a kdy chodíme spát. Je velice snadné si svůj denní cyklus rozhodit a posunout dobu spánku. Problém nastává v případě, že pracujeme na noční směny nebo cestujeme na dlouhé vzdálenosti a dochází k tzv. *jet lagu*, což má za následek totální rozhození našeho bio rytmu a tělo neví, co si má počít. V době, kdy bychom měli normálně spát, jsme bdělí a dochází i k posunu příjmu potravy. Trvá pak nějakou dobu, než se organizmus stabilizuje. Velmi důležitá je samotná příprava ke spánku. Velmi se doporučuje teplá sprcha doplněná o finální studenější proud. V případě koupeli ve vaně je dobré na konci opláchnout celé tělo, abychom se zbavili případných nečistot na povrchu těla. V dnešní době je k dostání mnoho přípravků a mýdel, ale zpravidla stačí pouze obyčejná voda. Čištění zubů pak doplní celkovou hygienu před spaním.

Co se týče lůžka, musí být ideálně měkké/tvrdé a polštář by neměl být zbytečně veliký, aby zaručoval rovné prodloužení páteře směrem k hlavě.

Neměli bychom zapomínat na teplotu v ložnici. Ta by se měla pohybovat někde okolo 19 stupňů. Dostatečný čerstvý vzduch zajistíme díky pravidelnému větrání v ložnici. V ložnici by ideálně měla být naprostá tma a žádné rušivé podněty. Taktéž bychom se měli vyvarovat veškerým elektronickým zařízením, jako je počítač, televize či telefon.

Jak už jsme se zmínili dříve, doba spánku je rozličná, ale neměli bychom klesnout pod 5 hodin. Časem může dojít ke spánkovému deficitu, který si tělo někdy musí vykompenzovat.

Vzhledem k tomu, že teplota těla během noci klesá, je třeba mít adekvátní pokrývku doplněnou o noční oděv, který nesmí škrtit. V případě alergií na roztoče je třeba zakoupit vhodnou matraci a prostředky pro čištění.

Chybu, kterou dělá většina z nás, je bezpochyby to, že o víkendu nedodržujeme stejný režim, jako přes týden. Pro naše tělo je důležité, abychom dodržovali náš cyklus pravidelně.

Navzdory tomu, že právě žijeme převážně v pasivní, konzumní době, měli bychom odpočívat i aktivně. Jak uvádí například Austin (2000, s. 10) „**Pravidelné cvičení a vůbec každá intenzivnější pohybová aktivita je nezbytným předpokladem udržení zdraví a zvýšení kvality vašeho života. Svaly a kosti zůstávají silné, srdce a plíce jsou schopné podávat vysoké výkony a i další orgány přispívají k vaší dobré tělesné formě i psychické aktivitě**”.

Moderní doba přináší čím dál tím pohodlnější život a pohybu z našeho života ubývá. Proto musíme vědomě dopřávat svému tělu pohyb v podobě procházek a všelijakých cvičení. Pokud máme sedavé zaměstnání, je dobré zauvažovat o změně dopravního prostředku a vystřídat tak auto třeba za kolo nebo koloběžku. Místo použití výtahu, schody vyjít apod. Existuje mnoho vhodných sportovních aktivit, která jsou šetrná a dopřejí nám zdravý pohyb. Jedním z nejzdravějších je plavání, tchaj-t'i a další, ale bohatě postačí i svižná chůze. Ať už se jedná o jakýkoli sport, je třeba všechny pohyby provádět správně, abychom si naopak spíše nepřitížili.

Dalším rizikovým faktorem, který velmi ovlivňuje naše zdraví, je zajisté kouření. Má to jednak za následek poškození vnitřních tkání, ale také spolu se spalováním různých produktů dochází k závislosti na nikotinu. Stejně nebezpečné je ale i tzv. pasivní kuřáctví, kdy se nacházíme v zakouřeném prostoru. Dále sem pak spadají veškeré výfukové plyny a plyny vypouštěné z továren.

3.1 Výživa

Jak uvádí Krivaničová (1991), výživa je jednou z nejdůležitějších částí, která tvoří životní styl jedince. Pro správné fungování našeho těla je důležitý pravidelný přísun potravin a tekutin. Část je použita na stavební materiál, další na okamžitou spotřebu energie a část se ukládá ve formě zásoby. Strava nám slouží jednak k udržení vnitřního prostředí, ale také pro obnovu tkání. Abychom byli odolní proti nepříznivým vlivům z okolí, musíme stravu přijímat pestrou a kvalitní v přiměřených dávkách a pravidelně. Strava neovlivňuje jen fyzický stav, ale také stav psychický.

Nejzákladnější rozdělení stravy se dělí na energetické složky: bílkoviny, sacharidy a tuky
neenergetické složky: vitamíny, minerály, voda

Bílkoviny můžeme nalézt jak v živočišné, tak i rostlinné stravě. Některé jsou více hodnotné a některé méně. Rostlinné bílkoviny nejsou tak bohaté jako živočišné, a proto je zapotřebí větší množství. To bývá často problém u různých diet, které ze svého jídelníčku vyřazují

veškeré živočišné bílkoviny. Nejlepším zdrojem bílkovin je bezpochyby maso, různé druhy ořechů, luštěniny a vajíčka. V případě vynechání živočišné stravy je vhodné zařadit do jídelníčku sóju, která do určité míry kvalitně nahrazuje příjem bílkovin, spolu s dalšími užitečnými látkami. Ovšem nelze se stravovat pouze bílkovinou, a proto musí být zastoupení stravy pestré.

Sacharidy, ať už jednoduché (rychlé) nebo složené (pomalejší), slouží jako okamžitý zdroj energie. Tělo využívá sacharidy, které nám slouží k přeměně dalších látek na energii, která je pak v případě potřeby k dispozici svalům a nervům. Tvoří větší část stravy, protože je jich potřeba. Bohužel lidské tělo není schopné si vytvořit větší zásoby, jako je tomu v případě tuků, proto je nutné přijímat sacharidy pravidelně. Pokud tělo nemá k dispozici dostatek sacharidů, sahá pak nejen do zásob tukových, ale i bílkovinných.

Tuky, které jsou zdrojem energie, fungují zejména jako zásobárna. Je dobré kontrolovat příjem tuků vzhledem k naší tělesné aktivitě. Nadbytek tuků se totiž může ukládat a dochází pak k obezitě. Tuky tvoří zhruba třetinu příjmu potravy a jsou nesmírně důležité pro příjem vitamínů (A, D, E, K), v tučích právě rozpustných. Opět zde záleží, z jaké říše tuky pocházejí. V tomto případě dáváme přednost tukům z říše rostlinné, která je bohatší na nenasycené mastné kyseliny, pro nás tak důležité. Nejvhodnější je forma různých olejů. Měli bychom se vyhnout všem tučným masům, uzeninám a sladkostem.

Vitamínů není nikdy dost, dalo by se říct. Je to dáno tím, že populace, ať už z rozvojových či civilizovaných zemí, je zvyklá na konzumaci potravin průmyslově zpracovaných. Pokud nekonzumujeme zeleninu a ovoce čerstvé, přicházíme o mnoho vitamínů. Taktéž přicházíme o vitamíny při tepelné úpravě potravin. Vitamíny v našem těle, na rozdíl od bílkovin, sacharidů a tuků, nepůsobí jako zdroj nebo zásobárna energie, jsou ale jakýmsi pomocníkem při přeměně živin na hmotu tělesnou, anebo pomáhají energii uvolňovat. Dobrá je vstřebatelnost vitamínů, které se v těle už nijak nepřeměňují a přitom se buď vylučují ve vodě, anebo se ukládají. Avitaminóza neboli naprostý nedostatek vitamínů se nevyskytuje často. Mezi nejdůležitější vitamíny určitě patří vitamín C a vitamín D, především u starších a mladších jedinců. Více viz Krivaničová (1991, s. 106-107).

Minerály podobně jako vitamíny neslouží v těle jako zdroj energie, jsou však důležité pro řadu procesů a pochodů. Bez nich tělo nemůže dobře fungovat. Jak ve své knize uvádí Austin (2000, s. 245), ačkoliv minerály zabírají malé procento v lidském těle, mnoho lidí trpí nedostatkem, a to zejména zinku, vápníku, železa, ale i jódu, chromu a dalších.

Voda je ze všech složek nejdůležitější. Naše tělo je tvořeno zhruba ze dvou třetin z vody a vydrží bez ní jen omezený počet dní. Každý den bychom měli přijmout alespoň dva litry vody v závislosti na aktuálním klimatu a fyzickém stavu. Část tekutin také přijímáme spolu s potravinami, nejvíce v ovoci a zelenině. Mnoho lidí je zvyklých pít vodu z vodovodu, která prochází přísnou kontrolou a splňuje normy. Komu ale nechutná, tak jí může nahradit minerálkou z lahví. Pokud je příjem tekutin nedostatečný, dochází k dehydrataci, kterou můžeme poznat podle zbarvení moči, nevolnosti až bolesti hlavy. Špatně je tomu i v případě, pokud přijímáme tekutin příliš mnoho.

3.2 Stravovací návyky

Bohužel i v této oblasti se promítá dnešní uspěchaná doba, kvůli které v populaci panuje mnoho zlovyků. Dříve nebyly kladeny tak vysoké nároky a lidé měli více času, který věnovali péči při přípravě jídla. Trendem bývají polotovary a jídla průmyslově připravená, která jsou velice rychlá na přípravu, ale pro naše zdraví nejsou příliš prospěšná.

Nejčastějším návykem bývá absence snídaně. Lidé buď snídani nestíhají, anebo nejsou zvyklí snídat. Může to být způsobeno i těžkou večeří z předešlého dne, kterou tělo nestihlo dostatečně strávit a část látek uložilo do zásoby. Snídaně je důležitá pro správné nastartování organismu a zlepšuje tak jak fyzickou výkonnost, tak i psychiku.

Tak, jako je důležitá skladba a pestrost stravy, je důležité i množství a počet dávek jídla přes den. Zde platí zlaté pravidlo: méně a častěji. Snídani, oběd a večeři bychom měli doplnit o svačiny a snížit tím porci jednotlivým dávkám. Tělo pak dokáže včas strávit všechny látky. Měli bychom se také vyvarovat jednoduchým cukrům, které nás zdánlivě zasytí a člověk má pak tendenci vynechat hlavní jídlo.

Abychom dodržovali kvalitní stravu, jídlo nám také musí chutnat. To se dá zajistit použitím přiměřeného koření. Na jídlo bychom si měli vyšetřit dostatek času, abychom zaručili dostatečné rozmělnění potravy, a tím lehčí trávení. Nejhorším způsobem je stravování za pochodu a přesunu například do práce. Při dostatečně pomalém konzumování nám tělo včas vyšle signál o tom, že už je nasycené. Jíst bychom měli pravidelně a ne až po tom, kdy ucítíme silný hlad.

Jak už jsme se zmínili dříve, je nesmírně důležité dodržovat pitný režim. Voda by měla být čistá, bez přísad, avšak v malém množství neškodí lehké naředění šťávou. Skrytou hrozbou bývá kofein, nejčastěji v kávě, který má za následek dehydrataci organismu. Lidé si často kompenzují únavu šálkem kávy, to je však otázka krátkodobá. Větším rizikem pak bývají alkoholické nápoje, které v malé míře mohou být prospěšné, problém však nastává ve

chvíli, kdy to s dávkou přeženeme. Nemluvě o tom, jak jsou alkoholické nápoje kalorické. Při konzumaci přiměřeného množství dochází k relaxaci a útlumu organismu. Pití piva a vína může být i formou prevence proti srdečním onemocněním. Některé látky ve víně mají dokonce povahu protirakovinných buněk. Nejhorší je pak kombinace dehydratace a konzumace alkoholových nápojů. Poté dochází ke snížení výkonnosti a v horších případech pak až k sociálním problémům. Více viz Krivaničová (1991, s. 240-291).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 TCHAJ-ŤI A VÝCHODNÍ POHLED NA ZDRAVÍ

4.1 Význam slov tchaj-ťi a tchaj-ťi čchüan

Jak uvádí ve své knize Frantzis (2011, s. 33), samotné tchaj-ťi totiž ještě neznamená tradiční čínské bojové umění, ale pouze jeho filozofický a duchovní koncept. Samotné čchüan označuje onen bojový aspekt, který by se dal přeložit jako box nebo pěst. Obecně lze říci, jde o střetnutí, souboj, anebo sebeobranu bojovníků. Nejde pouze o schopnosti fyzické, ale i mentální.

Co se týče filozofického pojetí Tchaj-ťi, význam je v protikladných silách jin a jang, které se objevují v tradiční východní filozofii. Jde o harmonii a vyvážení dvou protikladných složek, které v západní společnosti chápeme poněkud jinak. V našem pojetí chápeme ony protikladné složky jako konfliktní. Buď existuje jedna, anebo druhá. Jedna vytlačuje druhou a naopak. Věc je buď dobrá, či špatná. Začátek a konec.

Ve východním pojetí jde však o to, že se protikladné síly doplňují a jedna nemůže existovat bez druhé. Jde o jakousi spolupráci a vzájemné doplňování sil, které mají dle tchaj-ťi stejný původní zdroj.

Výraz Tchaj-ťi se pak skládá ze samotného tchaj a ťi. Frantzis (2011, s. 33) ve své knize vysvětluje pojmy takto: „*Tchaj doslova znamená velký či veliký. Slovo ťi vytváří superlativ slova, jako největší, nejbohatší, nejhlubší. Takže tchaj-ťi doslova znamená „maximálně největší“...*”.

Až následným spojením všech složek dohromady docílíme bojového umění tchaj-ťi čchüan. Krásné je na cvičení to, že si můžeme vybrat, z jakého hlediska k němu přistoupíme. Lze ho cvičit ze zdravotního hlediska a jako prevenci různých onemocnění, můžeme ho cvičit, abychom rozvíjeli naši vnitřní sílu a práci s energií. V tomto případě nám nejde o sebeobrané prvky, ale o rozvoj a práci s tělem. Pokud se však chceme věnovat spíše té bojové složce, máme možnost rozvíjet se i v tomto ohledu a brát cvičení jako formu boje. Není však problém obě tyto složky spojit dohromady v jeden celek.

4.2 Stručná historie

Samotný počátek vzniku tchaj-t'i je do jisté míry záhadou a autorství je připisováno více lidem. Skutečné počátky, které jsou doložené a ověřitelné, se datují do 17. st. Dříve se objevovaly taoistické principy, na kterých bylo tchaj-t'i následně založeno.

Asi nejznámější příběh vzniku známe ve spojení s taoistickým mudrcem Čang San-fengem. Ke zrodu formy tchaj-t'i došlo poté, co tento poutník meditoval v jeskyni a náhle byl vyrušen zvukem bojujících zvířat. Literatura uvádí různá zvířata, nejčastěji pak souboj orla a hada. Feng si všiml, jak každé ze zvířat instinktivně využívá své sebeobrané prvky a po delším pozorování okopíroval bojové styly jednotlivých zvířat, ze kterých pak následně vzniklo vnitřní bojové umění. Od něho se pak bojové umění postupně rozšířilo dál.

Jwing-ming (1995, st. 33) ve své knize uvádí, že *„Následovníkem Čang San-fenga v provincii Šen-si byl Wang Cung, Čchen Tchung-čou byl v kraji Wen, Čang Sung-si v Chaj-jenu, Jen Ťi-mej byl v S'mingu, Wang Cung-jüe byl v San-jou a Ťiang-fa v Che-pej. Techniky tchaj-t'i byly předávány a rozděleny do dvou hlavních stylů, jižního a severního. Později Ťiang-fa předal své umění rodině Čchen v Čchen Ťia-kou v kraji Chuaj-čching, v Chen-nanu.“*

Frantzis (2011, s. 209) uvádí, že není zcela jasné, jakým způsobem se dostalo tchaj-t'i do vesnice Čchen Ťia-kou. Jedna z teorií připisuje zásluhu tehdejšímu náčelníkovi vesnice Čchen Wan-tchingu, který spojil bojové prvky a techniky, které si osvojil během působení v armádě jako generál. Další osobou na scéně je již dříve zmiňovaný Wang Cung-jüe, který údajně rozšířil tchaj-t'i po příjezdu do vesnice. Spojením taoistických principů, prací s energií a tamějšími bojovými prvky dodal finální podobu tchaj-t'i čchüanu.

Tak jako to bývalo zvykem u většiny škol a rodin, vesnice střežila své umění pod pokličkou a učilo se pouze mezi místními obyvateli. Toto propracované bojové umění zaručovalo vesničanům formu ochrany před případným nebezpečím ze stran nepřátel, a proto bylo více než století utajováno. Postupem času se umění vylepšovalo až k dokonalosti.

O dokonalém cvičení se dozvěděl mladý a vášnivý milovník bojového umění Jang Lu-čchan od svého trenéra, který mu doporučil, aby navštívil onu vesnici a rozvíjel své umění zde, pokud chce být nejlepší. K jeho velké smůle bohužel do učení nebyl přijat, neboť rodina nechtěla vyzradit svá tajemství. Janga to ovšem nezastrašilo a vymyslel důvtipnou lest. Vrátil se jakožto hluchoněmý sluha a pronikl tak k mistrovi v převlečení. Tajně sledoval, jak všichni cvičí a po večerech cvičil vypozerované techniky.

Jednoho dne byl však přistihnut, jak tajně cvičí a poté co se informace rozkřikla, tak mu hrozilo popravení. Když se ukázalo, kdo je Jang zač, dostal šanci studovat poté, co porazil tamní studenty v boji, kdy využil jejich bojové prvky. Jangovi přispěla i skutečnost, že se v té době úroveň tchaj-ti pohybovala na hranici úpadku a mistr v něm objevil veliký potenciál dobrého bojovníka.

Poté co Jang obstál při velmi náročném testu, nastoupil do mistrova učení. Po osmnácti letech tvrdého tréninku byl Jang vyslán do světa, aby šířil umění dále. Při svém putování porážel všechny, které vyzval na souboj. Časem se dostal až do samotného Pekingu, kde se záhy stal hlavním trenérem císařské gardy, aristokratů a dalších.

Jeho studenti brzy vyzorovali, jaké blahodárné účinky má cvičení na lidské tělo. Jang postupně zjednodušil styl tak, aby ho mohli snadněji cvičit i ti, kteří nebyli vychováni v bojovém stylu. Dal tak základy stylu, který známe pod pojmem Jang. Forma, kterou cvičil spolu se svým synem Jang Pan-chouem se nazývá starý styl. Dnešní formu nového stylu Jangu, kterou známe dnes, vznikla až po vývoji, který vyvořil Jang Čchen-fu.

Další důležitou osobou v historii tcha-ti byl jeho žák Jang Lu-čchana, jménem Wu Jü-siang. Rozhodl se studovat u mistra svého učitele a vydal se tak studovat do oblasti rodiny Čchen. Výsledkem jeho studia bojového umění je styl Chao, který vznikl kombinací stylu Janga a stylu Čchen, konkrétně malého rámu.

Styly tchaj-t'i rozdělujeme do čtyř generací:

- První generací je styl Čchen
- Do druhé generace zařazujeme styly Jang a Chao
- Třetí generací je styl Wu založený Čchuan Jouem (žák Janga)
- Ve čtvrté generaci se nachází styly kombinované z dřívějších stylů

4.3 Pět hlavních stylů tchaj-t'i

Rozeznáváme pět hlavních stylů tchaj-t'i:

- Styl Čchen
- Styl Jang
- Styl Wu
- Styl Chao
- Kombinované styly

Jednotlivé styly se od sebe liší a všechny mají své charakteristické prvky. Každá škola přistupuje ke cvičení vlastním způsobem a rozvíjí konkrétní prvky tchaj-t'i. Přestože všechny

styly mají stejný základ, na první pohled jsou vidět určité odlišnosti. Pokud se však chceme věnovat tchaj-t'i z hlediska zdravotních účinků, pak není zas tak důležité, jakou školu si zvolíme. Jinak je tomu však v případě zájmu o bojovou stránku umění, kdy je žádoucí vybrat si takový styl, který bude nejlépe rozvíjet naše dovednosti.

4.3.1 Styl Čchen

Tento původní styl tchaj-t'i dal základ dalším variacím, jako byl například Jang. Nemá ale tak silné zastoupení u cvičenců, neboť je oproti ostatním poměrně náročný. Střídají se zde techniky rychlé a pomalé. Tento styl je poměrně náročný na fyzickou kondici jedinců, a proto ho vyhledávají spíše mladší studenti. Pohyby jsou sice plynulé, ale zahrnují i explozivní údery a kopy, které mohou být velkou zátěží na lidský organismus.

4.3.2 Styl Jang

V dnešní době je to nejvíce zastoupený styl po celém světě. Existuje spousta variací, které vychází z původní formy, nejvíce jich je v Číně, dále pak Americe a Anglii. Popularitu mohl styl získat díky fyzicky méně náročným požadavkům. Ať už se jedná o jakoukoli variaci Jangu, které mají své specifické odlišnosti, všechny mají svůj původní základ.

4.3.3 Styl Wu

Je dalším velmi zastoupeným stylem, který obsahuje tři variace původního Jangu. Od tradičního Jangu se liší především v rozsahu pohybů, kdy upřednostňuje menší pohyby. Styly Jang a Wu dnes tvoří valnou většinu těch, kteří praktikují tchaj-t'i.

4.3.4 Styl Chao

S tímto stylem se setkáme dnes již vzácně. Věnuje se mu jen velmi málo lidí, a to zejména v Číně. Na západě se tento styl neuchytil. Charakteristické jsou jen nepatrné pohyby vycházející zevnitř. Fyzický pohyb zde není dominantní. Jde především o práci s vnitřní energií. Tento styl není vhodný pro úplné začátečníky.

4.3.5. Kombinované styly

Zde nefiguruje pouze jeden směr, ale kombinace mnoha pohybů a technik, která vzešla z nejrůznějších stylů v Číně. Můžeme zde nalézt například prvky z šaolinského kung-fu nebo dokonce čínského zápasu.

Tradičně se objevují na západě, kde jsou velmi populární. Zde je ovlivnily ještě další prvky ze stylů pa-kua a sing-i, Fu, Jang Kuang Ping a stylu Čchen Pchan-linga.

4.3.6 Tajné styly

Hovoří se, že existují ještě tzv. „tajné styly“, které nespádají pod žádnou kategorii. Není zcela jasné, jestli vznikly v dobách před stylem rodiny Čchen nebo záhy, jako kombinace více různých stylů. Jelikož v té době bylo zvykem střežit si svá tajemství, je velice těžké s přesností určit, jaký mají vlastně originální původ. Traduje se však, že valná většina tajných stylů vznikala až nedávno. Nezáleželo ani tak na kvalitě umění, nýbrž na postavení toho, který to tvrdil.

4.3.7 Západní a netradiční styly

Musíme si uvědomit, že se tradiční výuka na Západě zcela liší od té původní v Číně. Když se styly dostaly k nám, došlo k řadě úprav a zjednodušení. Cvičení se přizpůsobilo studentům, kteří ho ve velké míře vyhledávali spíše pro jeho zdravotní účinky a nebyli na takové úrovni, jako studenti v Číně.

Nebyl zde kladen důraz na přesné provádění cviků či přesnou práci s mechanismem energie. Ukázalo se však, že i toto poměrně zjednodušené schéma má veliký význam. Ať už se dnes cvičí na vysoké či nízké úrovni, je zřejmé že se ke cvičení tchaj-t'i dostává čím dál tím více lidí. Původní smysl bojového významu sice postupně vyprchává, ale zájem vzrůstá díky zdravotním účinkům, které cvičení tchaj-t'i přináší.

5 TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Blahodárné zdravotní účinky cvičení tchaj-t'i mají základ v tradiční čínské medicíně. Z toho důvodu je v Číně tchaj-t'i považováno za národní zdravotní cvičení a přesahuje klasický význam běžného sportu.

Východní a západní pohled na zdraví se od sebe liší. Na Západě si často představujeme, že být zdravý, znamená být v dobré kondici. Tím myslíme především schopnost dosáhnout určitých výkonů, mít kvalitní „fyzičku" a zvládat fyzicky náročné úkony. Nevěnujeme dostatečnou pozornost našemu vnitřnímu zdraví.

Čínská medicína má jasně odlišené významy slov být zdravý a být v kondici. Prioritou a základem je být zdravý, až poté můžeme rozvíjet svoji kondici a výkonnost, ať už fyzickou nebo mentální. Krásným důkazem toho, jak je v Číně rozlišeno zdraví a kondice, je rozdílné cvičení tchaj-t'i a čchi-kungu. Číňané mají obecně vzato představu, že abychom dosáhli zdraví, je nutné cvičit zhruba půl hodiny s malou intenzitou, ale pokud chceme zlepšit kondici, je třeba přidat navíc dobu tréninku a intenzitu. Jak už jsme ale zmínili, prvořadým cílem je být zdravý a může toho dosáhnout každý a v každém věku.

5.1 Definice zdraví z pohledu tradiční čínské medicíny

Podobně, jako uvádí světová zdravotnická organizace (WHO), zdraví je i z pohledu tradiční čínské medicíny stav, kdy jsou všechny oblasti v rovnováze a není zde pouze nepřítomnost nemocí. (viz kapitola první) Zjednodušeně jde tedy o dvě hlavní složky – nemít nemoc a mít se dobře.

Dílní cíle pak mohou být: dosáhnoutí ideální výkonnosti, dlouhověkosti, léčení případných nemocí, omezení a zvládnutí stresových situací a v neposlední řadě zmírnění či zpříjemnění stárnutí.

5.1.1 Význam slova čchi

Abychom se dále mohli zabírat tradiční čínskou medicínou, musíme si ujasnit, co se skrývá pod pojmem čchi, který je hlavním předpokladem pro život.

Frantzis (2011, s. 37) vysvětluje pojem čchi jako životní energii, jakousi základní esenci lidského bytí. Tato energie kolísá a ovlivňuje naše zdraví.

Podobnost energie čchi nalezneme i v jiných kulturách po světě, především tedy na východě. Onu životní sílu nalezneme například v Indii ve formě prány, Japonsko nazývá tuto sílu ki, ale můžeme ji spatřit i u amerických indiánů v podobě velkého ducha. Ve všech kulturách je tato síla hlavním bodem zájmu v oblasti léčení a medicíny.

Jwing-ming (1995, st. 16-17) odkazuje na tři hlavní typy energie čchi:

- Nebeská čchi
- Zemská čchi
- Lidská čchi

Nebeská čchi ovlivňuje zemskou a obě tyto síly pak ovlivňují čchi lidskou. Po delším studování přírody Číňané přišli na to, že vše musí být v rovnováze a harmonii. Pokud je nebeská síla vyvedena z rovnováhy, působí na zemskou sílu ve formě deště, větru, slunečním zářením a jinými vlivy, aby se následně vyrovnala.

Tak jako má nebeská čchi svoji energii, podobně má i ta zemská své dráhy a pole. Pokud i zde nastane nějaké vychýlení, působení můžeme zaznamenat například v podobě zemětřesení a jiných pohrom.

Obdobně je tomu tak i u naší lidské čchi a u všech dalších živých organismů. Pokud se naruší naše rovnováha, onemocníme, dostaneme se do deprese, naruší se náš emoční stav a v nejhorším případě může dojít až ke smrti jedince.

Číňané věří, že pokud chceme být zdraví, musíme žít v souladu a harmonii s přírodou. Je třeba pochopit, jak příroda funguje a jak se případně chránit před jejími negativními vlivy. V duchu této myšlenky lidé přišli s různými druhy cviků a technik, které s energií čchi pracují.

5.1.2 Důležitost energie čchi z pohledu tradiční čínské medicíny

Teď, když už máme určitou představu o tom, co to energie čchi znamená, tak hlouběji prozkoumáme spojení čchi s jednotlivými složkami zdraví.

Abychom dosáhli plného zdraví, musí naše energie proudit tělem bez obtíží a překážek na energických drahách. Jakmile dojde k blokaci na jakékoli úrovni, mohou se objevit potíže, následné bolesti a pokud tento stav nadále pokračuje, tak i závažná nemoc. K tomu, abychom se cítili dobře a naše energie proudila tak jak má, nám napomůže například praktikování tchaj-t'i nebo jiné složky pracující s vnitřní energií.

Oproti západnímu myšlení, které odděluje tělo, mysl a emoce, čínská medicína bere všechny tyto oblasti jako jeden celek, ve kterém se tyto jednotlivé složky vzájemně ovlivňují. Pomocí mysli můžeme například uzdravit tělo a naopak. Známe staré sokolské heslo: ve zdravém těle, zdravý duch, nicméně v čínské filozofii platí toto pravidlo i naopak. Pokud budeme mentálně vyčerpaní nebo na nás bude působit stres, pak se to projeví i na naší fyzické stránce a onemocníme.

5.1.3 Fyzické zdraví

Čínská medicína opět vychází z předpokladu, že zdraví znamená nepřítomnost nemocí a různých zdravotních problémů. Abychom se těšili hojnému zdraví, energie musí prostupovat všemi sférami. Mezi některé znaky fyzického zdraví podle Frantzise (2011, s. 53) patří:

- Schopnost rychlého uzdravení a zotavení z problémů, které způsobil stres
- Dobře fungující vnitřní orgány a žlázy
- Pocit životní síly ve všech etapách života
- Nemít degenerované klouby, šlachy a svaly
- Dokázat se plně soustředit a mít pevnou mysl

Závěrem lze říci, že abychom si užili kvalitního života, tak musíme kultivovat své čchi ve všech ohledech. Dokud jsme mladí, nepocítujeme potřebu nějakým způsobem ovlivňovat svůj dosavadní stav, neboť nevnímáme žádné bolesti a problémy. Když se ale ve stáří objeví nějaký problém, zotavení je poměrně těžší, a proto je nejlepší variantou prevence ve formě zdravého životního stylu včetně kultivace čchi.

5.1.4 Emocionální zdraví

Emoce jsou přirozené a pohybují se v určitých vlnách podle toho, jak reagujeme na okolní vlivy. Problém nastává v případě, kdy se naše emoce dostanou mimo únosnou hranici. Na jedné straně může být emocí příliš mnoho nebo v opačném extrémním případě může nastat totální emoční oploštělost.

Jak už víme, dle filozofie čínské medicíny je vše natolik propojeno, že i takové narušení na emoční úrovni se časem projeví na stavu myšlení nebo funkci orgánů. Takto dlouhodobé stavy vedou k situacím, kdy začneme ubližovat nejen sobě, ale i svému okolí.

5.1.5 Psychické zdraví

Velmi zajímavý je z hlediska čínské medicíny pohled na psychickou stránku zdraví. Neexistují zde specializované instituce, které by se věnovaly problematice psychického zdraví, jako je tomu na západě, kde existuje odvětví psychologie či psychiatrie.

Čínané problémy související s psychikou řeší tradičně pomocí bylin, akupunktury a jinými alternativami, neboť věří, že lze takto odblokovat negativní energetické poruchy. V některých případech, kde by tradiční čínská medicína nemusela vyřešit problém, se zapojila do role i meditace.

5.1.6 Duchovní zdraví

Pojem „duch“ je v medicíně chápán jako aktuální stav těla, ve spojitosti s vnitřními orgány a akupunkturními drahami. Při diagnostice stavu lidského těla se sleduje vitalita, energie čchi a vnější fyzické aspekty. Pokud se naskytne problém, v první řadě se léčba řeší pomocí akupunktury, bylinek a cvičením s energií.

V případě, že se lékaři problém nepodaří vyřešit, odkáže pacienta do rukou zkušeného meditačního mistra, který se zaměří na hlubší stránku duchovního zdraví. Přístupem se liší od tradičního západního způsobu, kde se lékař věnuje většinou pouze tělu, duchovnímu zdraví zcela výjimečně. Cílem léčby je duchovní probuzení a návrat k základním hodnotám. V případě těžkého případu je pacient umístěn do kláštera, kde mu je poskytnuta pomoc od skupiny mnichů zasvěcených do problematiky duchovního osvětlení.

5.2 Filozofie čínské medicíny

Filozofii bychom mohli vystihnout pouhými třemi slovy:

- **Udržovat** – o zdraví je třeba pečovat jako o vzácný dar, se kterým jsme přišli na tento svět. Pokud se o svůj život budeme starat, tím déle zůstaneme zdraví a snižujeme tím riziko případných zdravotních problémů.
- **Zlepšit** – pomocí cvičení, masáží, stravy, akupunktury a jiných metod můžeme náš aktuální zdravotní stav nejen udržovat, ale také vylepšovat a dosáhnout naší maximální výkonnosti, ať už mentální, fyzické, emocionální či sexuální.
- **Uzdravit** – Pokud se již objeví nějaká choroba či zdravotní obtíž, je zde snaha pomocí technik čínské medicíny zabránit postupu nemoci. Metodu léčby lze na základě průběhu měnit a vyhledávat tu nejvhodnější. Pokud chceme žít naplno a dostat se na nejvyšší úroveň, musíme sáhnout i do oblasti meditace a duchovního růstu.

Tyto tři stupně čínské medicíny můžeme přirovnat k primární, sekundární a terciální prevenci zdraví, kterou známe na západě. Přičemž primární prevence zabraňuje vzniku nemoci a zdravotních poruch. Sekundární prevence zabraňuje postupu již vzniklé choroby a v poslední řadě terciální prevence, která má za cíl zabránění vzniku handicapu kvůli dané poruše.

5.3 Osm odvětví čínské medicíny

1. Byliny – velmi hojně využívané odvětví, které má velmi silné zastoupení v čínské medicíně. Pravidlem bývá, že mají podstatně málo vedlejších účinků.
2. Akupunktura – zde je energie odblokována pomocí jehliček, které se zabodávají do speciálních bodů na lidském těle. Zbavuje nejen bolesti, ale zlepšuje i funkci vnitřních orgánů.
3. Baňkování – dnes už velmi populární technika, kdy se za pomoci baněk vyrovnává proudění energie v těle. Často bývá v kombinaci s jinými masážemi.
4. Srovnávání – tato technika se používá v případě zlomenin kostí a následnou aplikací vázaných obvazů.
5. Úderová medicína – mírnější forma srovnávání, kdy se napravují různé výrony, otoky a odřeniny. Většinou se vyskytuje v oblasti různých kontaktních sportů. Využívají se zde i nejrůznější medikamenty, které velmi rychle pomůžou zmírnit akutní bolesti, otoky a jiné následky.
6. Tchuej-na a an-mo – tlaková masáž, která pomocí různých technik uvolňuje svaly, šlachy, vazy a další tkáně v těle. Existuje několik škol, kde se tato masáž vyučuje.
7. Čchi-kung – forma cvičení, která pracuje s vnitřní energií. Doporučuje se jako prevence v rámci zdravého životního stylu, ale zároveň jako kúra proti konkrétním nemocem. Existuje mnoho forem, kde se může objevovat fyzický pohyb navenek, ale také nemusí.
8. Čchi-kungové tchuej-na – jedná se o masáž doplněnou technikami, které vedou k lepší cirkulaci energie čchi.
9. Dietetika – systém stravování, který zároveň funguje jako prevence, ale využívá se i jako podpora zdraví při léčbě.

V čínské medicíně se obecně přistupuje ke zdraví ze dvou stran. Na jedné straně se nachází systém léčby a lékařů, kteří pomocí jednotlivých druhů odvětví čínské medicíny pomáhají pacientovi v uzdravení, pacient v tomto případě pasivně přijímá pomoc od léčitele a na druhé straně se pacient aktivně zapojuje do své léčby praktikováním nejrůznějších cvičení, jako je tchaj-t'i a čchi-kung a úpravou stravy.

5.4 Princip jangové a jinové čchi v tchaj-t'i čchüanu

Jwing-ming (1995, st. 55) poukazuje na to, že *„Číňané odedávna věří, že vesmír je tvořen dvěma protikladnými silami – Jin a Jang – které se musí navzájem vyrovnávat“*.

Síly Jin a Jang jsou dva protiklady, které existují všude okolo nás i v nás. Jsou to síly, které nemůžou existovat jedna bez druhé. Tyto protiklady můžeme vnímat jako muže a ženu, den a noc, světlo a tmu, dobro a zlo. Pokud jedna ze sil převládá, dochází k nerovnováze, která se musí nějak projevit. Ať už se jedná o vesmír, přírodu nebo samotného člověka.

V tchaj-t'i můžeme nalézt tento princip například v uvolnění a napnutí, kroku vpřed a vzad, v rychlých a pomalých pohybech, ve směru nahoru a dolů, při nadechnutí a vydechnutí, v otevření a uzavření, a mnoha dalších. Turneber (2005, s. 103)

5.5 Tchaj-t'i a čchi-kung

Tchaj-t'i a čchi-kung jsou ve velmi úzkém vztahu a není jednoduché je rozlišit. Můžeme se na ně dívat z různých úhlů pohledu a nikdy nenalezneme jasné hranice.

Jwing-ming (1995, st. 17) vysvětluje čchi-kung jako: *„jakékoliv cvičení nebo studium zabývající se čchi, které zabírá dlouhý čas a mnoho úsilí.“*

Můžeme tedy usuzovat, že tchaj-t'i je určitou formou čchi-kungu, která vychází z jeho základů o vedení čchi. Směrů, stylů a škol čchi-kungu je ale nepřeberné množství a není tak zcela jasné, do jaké míry spolu souvisí. Tchaj-t'i můžeme považovat za bojové umění a naproti tomu je čchi-kung, který má pouze zdravotní účinky. To ale také není zcela pravda. Tchaj-t'i má také své blahodárné účinky na zdraví a také i v čchi-kungu existují techniky potřebné pro zlepšení bojových technik. Lze říci, že čchi-kung má ve zdraví větší účinnost a rozsah než tchaj-t'i a s pomocí čchi-kungu bychom se asi neubránili nepříteli.

Tchaj-t'i a čchi-kung mají rozdílné pohyby, přesto že to na první pohled není tak zřejmé a nezasvěcený člověk jen těžko pozná rozdíl. Obě techniky se provádí pomocí klidných, pomalých a plynulých pohybů, avšak v případě tchaj-t'i jsou to ve skutečnosti rychlé pohyby, které se jen cvičí pomalu, ale v reálném souboji jde o rychlé a výbušné prvky. Sestavy v tchaj-t'i zpravidla obsahují více přesunů z místa na místo, přičemž čchi-kung je spíše záležitost jedné pozice. To samozřejmě není také úplná pravda. V tchaj-t'i je ale na rozdíl od čchi-kungu prvek stálého, nepřetržitého pohybu za doprovodu dýchání. Oproti tomu čchi-kung obsahuje zvláštní techniky, ve kterých se vyskytují momenty naprosté nehybnosti, třepání, poskoků a další techniky, které jsou navíc doprovázeny velmi zvláštními zvuky. Oproti tchaj-t'i má čchi-kung metody, při kterých se s energií pracuje vleže, vsedě či v nehybném postoji.

Tchaj-ťi pracuje s energií čchi odlišně, než je tomu u čchi-kungu. V tchaj-ťi je cílem začlenit všechny složky nej-kungu do jednotlivých forem, přičemž čchi-kung vždy využívá konkrétní složku nej-kungu. Jwing-ming (1995, s. 170) vysvětluje nej-kung jako: „***Vnitřní kung-fu. Čínské bojové styly, které zdůrazňují vytvoření čchi vnitřně na začátku a později použití této čchi k nabuzení svalů na vyšší stupeň účinnosti.***”

V tchaj-ťi lze trénovat pouze jednu formu, kterou když si osvojíme, tak můžeme přejít na další. V čchi-kungu se zpravidla učí všechny složky najednou.

6 JAK TCHAJ-ŤI ZLEPŠUJE ZDRAVÍ

Cvičení tchaj-ťi je tak silně zakořeněné v čínské tradici, že ho někteří cvičí, aniž by si uvědomovali, jak velký zdravotní přínos toto cvičení poskytuje. Mnoho lidí ho cvičí z důvodu, že jim přináší radost, odpočinek a celkové uvolnění. Cvičení je ve velké míře bráno jako odpočinek mysli a relaxace. Zdravotní přínosy jsou vnímány mnohdy až druhotně.

Celkový přínos tchaj-ťi můžeme shrnout do tří základních oblastí:

- Zlepšení fyzického stavu
- Zlepšení mentálního stavu
- Rozvíjení energie čchi

Nesmírnou výhodou cvičení je jeho nenáročnost, oproti jiným druhům. Nejdůležitější je pravidelnost. Abychom si udrželi pevné zdraví, je třeba cvičit ideálně každý den, po dobu alespoň dvaceti minut. Pokud tento režim budeme dodržovat, velmi brzo se dostaví první účinky. Pokud pochopíme základy, můžeme se postupem času dostat na vyšší úroveň a zdravotní stav si tím nejen udržovat, ale také vylepšovat.

Vzhledem k šetrnosti cvičení a možnosti výběru z několika druhů technik a pozic, lze praktikovat tchaj-ťi v jakémkoli věku, bez ohledu na aktuální zdravotní stav.

6.1 Základní principy cvičení tchaj-ťi

6.1.1 Pomalé pohyby jsou základ

Přestože se v některých stylech vyskytují rychlé, až výbušné prvky, vše se nejdříve nacvičuje v pomalých pohybech, které jsou nezbytné pro pochopení toho, jak energie čchi v našem těle funguje.

Jako existují různé meditační techniky, kdy lidé pomalu kráčí a uvědomují si, jak se jejich chodidlo postupně dotýká země, tak i v tchaj-ťi je důležité věnovat dostatek času tomu, abychom pochopili, co právě prožíváme. Je to stejné, jako když se nacházíme například v lese a zavřeme na okamžik oči. Najednou zapojíme více náš sluchový orgán a dokážeme lépe rozeznat zvuky, které slyšíme.

Tím, že celkově zpomalíme náš systém, dokážeme vnímat změny i na té nejzákladnější úrovni. Tento stav nám také napomůže lépe se soustředit a koncentrovat se.

V lidském těle funguje spousta systémů a operací automaticky bez toho, abychom je vědomě řídili. Pokud se však naučíme vnímat, jak naše tělo funguje, pomocí dlouhého tréninku lze postupně ovládat celé tělo, včetně mysli a ducha.

Postupem času lze propojit naši vědomou a nevědomou část mysli a tím pak dosáhnout našeho maximálního potenciálu.

6.1.2 Princip 70 procent

Dalším pravidlem kromě pomalých pohybů, je cvičit tcha-t'i ze 70 procent našeho maximálního potenciálu. Má se za to, že 70 procent, je ideální hranice našeho úsilí, ve které jsme schopni nejvíce těžit z kultivace čchi. Pokud bychom přesáhli tuto hranici, začalo by převažovat postupné vyčerpávání. Pokud se totiž lidské tělo začne příliš namáhat, pak má tendenci se bránit, uzavírat a energie přestane proudit. Toto pravidlo se vyskytuje ve více oblastech východní filozofie. Pokud vytrváme v tomto stavu, zlepší se jak naše fyzická, tak i duševní stránka.

Tento systém se zcela odlišuje od západního myšlení a má své nesporné výhody:

- Postupem času nám umožní zvyšovat náš potenciál bez rizika poškození našeho těla.
- Pokud tuto filozofii přeneseme i do jiných oblastí života, dokážeme si velmi snadno osvojit nové dovednosti a poznatky a můžeme tak rychleji růst.
- Při nepřetěžování našeho systému dokážeme energii šetřit do zásoby a v případě nouze, či nepříznivých vnějších vlivů, ji dokážeme využít a postavit se stresovým situacím.
- Pokud budeme k věcem přistupovat střídavě, dokážeme si zachovat zdravou závislost na dané činnosti. Když máme tendenci se do něčeho hluboce ponořit, může se časem stát, že prvotní nadšení opadne a my ztratíme chuť a motivaci. Proto je třeba brát věci s rezervou, včetně cvičení tchaj-t'i, abychom dokázali nasát všechny jednotlivé esence.
- I když setrváme ve stavu sedmdesáti procent našeho maximálního výkonu, naše kondice se bude zlepšovat a posouvat směrem nahoru. To nám zaručí i posun našeho absolutního výkonu, který bychom v daný okamžik mohli provést.

Západní filozofie často vyznává stoprocentní výkon při zátěži. To má sice za následek také postupný růst, ale na rozdíl od východní filozofie, je zde nutná doba na regeneraci. Absolutní výkon u východní filozofie narůstá bez narušení našeho organismu.

6.1.3 Pohybem ke zdraví

Bez dostatečné stimulace pohybem začne naše tělo ztrácet funkční schopnosti, a tím urychlíme proces stárnutí.

Konkrétně v tchaj-t'i jsou pohyby založené na menších či větších kruzích, které na sebe navazují a pomocí těchto pohybů v těle dochází k natahování a uvolňování tkání. Cvičení má vliv nejen na svaly, klouby a šlachy, ale i vnitřní orgány a tkáně.

6.1.4 Zvětšení rozsahu kloubů

Díky krouživým a rotačním pohybům v různých rovinách, dochází k lepšímu proudění krve v cévách a tím předcházíme možné artritidě v kostech a následné ztrátě pohyblivosti. Tchaj-t'i nám umožňuje zvětšení rozsahu pohybu a odstranění případné bolesti.

6.1.5 Jak tchaj-t'i procvičuje nohy

Pro správné fungování těla a proudění krve, je třeba vycházet ze silných nohou, které nám zaručí stabilitu a rovnováhu. Klíčové je neustálé přesunování váhy z jedné nohy na druhou a pomocí tohoto zatěžování docílíme správné cirkulace v celém těle, posílení kloubů, zpevnění svalů i správného dýchání. Tchaj-t'i také poskytuje lepší oporu těla.

6.1.6 Masáž vnitřních orgánů

Při cvičení tchaj-t'i dochází i k masáži vnitřních orgánů, což je způsobeno jemnými tlaky při krouživých pohybech. Může se stát, že jsou vnitřní orgány utlačovány a jejich funkčnost je omezena. Pomocí tchaj-t'i dochází k lepší distribuci tekutin a k návratu orgánů do původního stavu. Pomocí cvičení můžeme dosáhnout rovnováhy vnitřního prostředí.

Tchaj-t'i, jako jedno z mála, umožňuje postupným tréninkem vycvičení našeho senzorického systému natolik, že je možné vnímat a dokonce ovládat struktury hluboko v našem těle. Díky tomuto poznání, jak funguje naše tělo, postupem času dokážeme usměrňovat energii čchi po celém těle tak, abychom dosáhli vnitřní rovnováhy v těle.

S podobnými technikami se můžeme setkat u některých druhů meditace, které také vedou k celkové kontrole toku energie čchi v lidském těle.

6.1.7 Protahování těla

Protahování je v tchaj-t'i docíleno uvolňováním napětí ve svalech, nikoli natahováním svalových vláken a jejich následným pasivním smrštěním. Tímto způsobem bychom narušili strukturu tkáně a byla by nutná regenerace.

Cvičení působí nejen na povrchové svaly, ale i na svaly hluboko uvnitř. Veškeré pohyby jsou prováděné v takovém rozsahu, které běžně v životě vykonáváme. Abychom docílili správného

protahování, musíme zapojit nejen tělo, ale i mysl. Fyzické uvolnění je velmi silně spjato s uvolněním mentálním.

Pomocí plynulých, otáčivých, krouživých pohybů a neustálého přenášení váhy docílíme protahování celého těla a zpevnění svalů. Díky tomu, že všechny soustavy na sebe vzájemně působí, protahování velkých svalových skupin působí i na svaly hluboké a aktivují se i vnitřní orgány.

6.2 Zmírnění bolesti

Díky tchaj-t'í lze dosáhnout největšího uvolnění v horní polovině těla. Vzhledem k tomu, jak v dnešní době tráví velká část lidí v kanceláři u počítače a zatěžuje se tak především krční oblast, je to dobrá zpráva. Cvičením dosáhneme lepší cirkulace krve a pružnosti jednotlivých tkání. To má za následek zmírnění bolesti v postižených oblastech.

V dnešní době existuje mnoho špatných stereotypů a držení těla při provádění nejrůznějších činností. Tchaj-t'í je tu proto, aby zmírnilo škody, které na sobě člověk páchá.

6.3 Tchaj-t'í a rekonvalescence

I v této oblasti může být cvičení tchaj-t'í velmi užitečné. Pokud dojde k lehčímu či těžšímu úrazu, tchaj-t'í může výrazně urychlit proces uzdravování, a to za podmínky, že budeme stále dodržovat pravidlo sedmdesát procent. Nikdy nesmíme přesáhnout hranici našeho rozsahu a jít přes bolest dál. Někdy může být problém najít adekvátní hranici, a proto je třeba dobře rozumět svému tělu.

Abychom našli aktuální hranici sedmdesáti procent po zranění, je třeba najít bod, kdy ucítíme bolest při daném natažení a teprve z této nové stoprocentní hranice určíme sedmdesát procent. Díky tomuto systému máme šanci se dostat na naši původní hranici sto procent a dál.

6.4 Ovládání bolesti

Cvičení tchaj-t'í může nejen urychlit proces zotavení, ale také snížit bolest, která se může objevit například po operaci. V tomto případě je velice obtížné dodržet pravidlo sedmdesáti procent, neboť musíme rozlišit bolest celkovou od té hraniční, kde už přesahujeme maximální práh bolesti.

Do role zde přichází i pacientovo ego, které se snaží co nejrychleji navrátit do původního stavu a překračuje hranici, ve které je zotavení rychlejší. Musíme být trpěliví a dát svému tělu potřebný čas.

6.5 Stav po otřesu mozku

I po relativně delší době se můžou objevovat výpadky paměti a mysl může být zamlžená. Člověk na moment nedokáže rozlišit realitu od snění. V zasažené oblasti mozku a míchy se mohou vyskytovat strukturální blokády, které narušují přívod důležitých tekutin a to má za následek narušení soustředění.

Tchaj-t'í dokáže postupně zjemnit tkáň a díky lepší cirkulaci vitálních tekutin navrátit tento stav do původního.

6.6 Whiplash syndrom neboli hyperextenze krku

Nejčastěji k němu dochází při automobilových nehodách, kdy se hlava vlivem nárazu dostane do prudké hyperextenze a následně hyperflexe. Dojde k celkovému otřesu páteře a poškození tkání, které mají za následek bolest v horní oblasti těla.

Tchaj-t'í dokáže jednak zmírnit pronikavou bolest, navrátit jednotlivé struktury na své původní místo, zlepši cirkulaci a zabránit tak například mrtvici.

6.7 Jak tchaj-t'í pomáhá redukovat stres

Velikým přínosem tchaj-t'í, je možnost nejen fyzického, ale i duševního uvolnění. Jak už víme, duševní a fyzický stav spolu úzce souvisejí a navzájem se ovlivňují. Vzhledem k tomu, že nám dnešní doba přináší velký stres a jsme neustále v psychickém napětí, projeví se to i na našem fyzickém stavu. Celkové zatuhnutí nemusí být vždy následkem špatných stereotypů a držení těla, nýbrž jako druhotný výsledek psychického napětí. Mnoho lidí už dnes ani neví, jak se naplno uvolnit a poznat pravý smysl relaxace.

Musíme se naučit vědomě relaxovat, ať už se jedná o fyzické či psychické napětí. Přestože jsou lidé na dovolených a měli by trávit drahocenný čas relaxací, stále myslí na své povinnosti, které je v budoucnu čekají a mysl je tak stále v napětí.

Problém fyzického napětí sportovců je částečně způsoben i faktem, že ve většině odvětví sportu je nutné být pokud možno co nejvíce zpevněný a sportovci si tak postupně zvykají na tento stav a přenášejí si ho i do běžného života.

Tchaj-t'í nás učí, jak postupně uvolňovat všechny části těla a tím i lépe naslouchat svému tělu. Dokážeme tak včas rozpoznat, že se naše tělo začne dostávat do napětí a následně ho pak můžeme uvolnit. Prvořadým cílem je však vytrénování naší nervové soustavy, svalové uvolnění je až jeho výsledkem.

Střídmost je klíčová i u duševního zdraví. Opět zde platí pravidlo sedmdesáti procent, které zaručuje, že nedojde k přepětí systému. Sto procent vyvolává jak u těla, tak myslí stres. Tělo se začne přirozeně bránit a my ztratíme kontrolu. V případě stresu duševního je nebezpečné, že se tento stav neprojeví bezprostředně, ale až po nějaké době.

Opět zde nacházíme paralelu s pourazovými stavy, kdy se mnoho lidí ve snaze dosáhnout maximálních úspěchů vrhá za hranici únosnosti. Zotavení bývá delší, než postupný střídmy nárůst schopností.

6.7.1 Druhy uvolnění

- Fyzické – Pomocí tchaj-t'i můžeme postupným tréninkem dosáhnout uvolnění na mnoha úrovních. Největší rozdíl pocítujeme na svalové soustavě, kde se nám časem podaří uvolnit i ty nejmenší a hluboké svaly. Uvolnění pak prostupuje dál, do hlubších úrovní k vnitřním orgánům, žlázám a dalším tkáním.
- Neurologické – Dalším stupněm je zaměření na nervovou soustavu, která je velmi důležitá na správné proudění energie čchi. Neurologické uvolnění jednak odstraňuje působení stresu, ale také zvyšuje mentální výdrž.
- Emocionální – Fyzické a neurologické uvolnění je základem pro úspěšné emocionální uvolnění. Toto emocionální napětí je uloženo ve vnitřních orgánech a pomocí usměrněného toku energie čchi ho lze navrátit do rovnováhy. Postupem času dokážeme negativní emoce vypouštět ze svého těla a zabránit případnému návratu.

Uvolnění pak můžeme aplikovat i do dalších sfér, jako mentální, energetické a duchovní.

6.7.2 Vliv stresu

Ať už má stres jakýkoli původ, pohledy západní i východní společnosti se shodují na tom, že stres je pro nás rizikem, které přináší neblahé následky ve formě různých obtíží, problémů a nemocí. Určité míře stresu bohužel v dnešní době neunikneme a záleží pouze na nás, jak ho dokážeme kontrolovat. K tomu nám právě dopomáhá cvičení tchaj-t'i, které se postupně rozšiřuje a oslovuje čím dál tím víc lidí. Velmi častou chybou bývá to, že se lidé nesnaží najít původ stresu, ale řeší až jeho následky.

6.7.3 Následky neléčeného stresu

Přetrvávající stres postupně ubírá naši životní energii čchi, která je důležitá pro správné fungování našeho těla, duše a myslí. Vlivem stresu dochází k narušení v těchto oblastech:

- Zhoršení funkce nervového systému, který je zahlcen vysíláním signálů bez možnosti si odpočinout
- Oslabení imunitního systému má za následek vyšší náchylnost k nemocem
- Celkové přetěžování systému, který je neustále v napětí
- Poruchy spánku, které mají za následek nepravidelný a nekvalitní spánek
- Zhoršení kardiovaskulárního systému – vysoký krevní tlak, potíže s cirkulací krve
- Nadměrné uvolňování hormonů
- Potlačení některých tělesných procesů na úkor jiných
- Bolest způsobená svalovým napětím, která je důsledkem trvajících stresu
- Zvýšená produkce hormonů může vyvolat nástup cukrovky
- Únava organismu
- Vysoký krevní tlak poškozuje cévy a negativně ovlivňuje funkci srdce
- Zhoršení paměti
- Ochabnutí svalstva kvůli rozkladu bílkovin
- Možnost vzniku osteoporózy kvůli nedostatku vápníku
- Žaludeční a střevní potíže
- Neblahý vliv na pohlavní orgány má za následek zhoršenou produkci spermií u mužů a plodnost u žen

Z výčtu předchozích oblastí vidíme, že stres na nás působí téměř ve všech oblastech.

6.8 Tchaj-t'i čhüan z hlediska tělesného pohybu

Už samotný ideál krásy, tedy alespoň u mužů, se v Číně zcela liší od toho evropského. Zatímco Číňané považují vystupující břicho za znak síly. Na Západě jsou to široká ramena a vypracovaný hrudník. Vše vychází z odlišného držení těla, neboť Číňané považují oblast břicha za hlavní energetické centrum, ze kterého vychází čchi. Tomuto středu těla se říká tan-tchien. Mimo jiné je zde soustředěna hmotnost celého těla a jeho těžiště. Tuto oblast považují i další kultury za energetické centrum. Často se můžeme dočíst, že pohyb vychází z boků. Tento středobod chápeme jako náš tělesný zdroj, ve kterém je kumulována energie čchi.

6.8.1 Harmonie ve cvičení

Na harmonii můžeme nahlížet z různého úhlu pohledu. V dokonalém stavu by měla být v rovnováze duševní a fyzická složka, pokud vezmeme konkrétně fyzickou část, pak by měly být v harmonii všechny části těla a neměli bychom soustředit sílu jen do určitých oblastí.

Nejdůležitější je však, a to především pro bojové účely, harmonie mezi měkkou a tvrdou silou.

U většiny lidí převládá tvrdá složka síly. Je zde příliš velké napětí svalů a není zde ideální poměr. Pokud budeme stále křečovití, brzy se unavíme a v boji prohrajeme nebo se zraníme. K tomu, abychom dosáhli nejlepších výsledků, je třeba najít ideální poměr 50% jangu a 50% jinu.

6.8.2 Jak správně užívat sílu

Fojtík (1996, s. 20-22) se zmiňuje o důležitosti zapojení celého těla. V tchaj-t'i se nevyskytují pohyby, při kterých by nebylo zapojené celé tělo. Je důležité, aby energie čchi procházela všemi částmi a nehrozilo zde zablokování v jakékoli úrovni. Veškeré pohyby, které provádíme, by měly být uvolněné a měli bychom vynaložit pouze takovou sílu, která je nezbytná pro provedení správného cviku. Pokud dodržíme hlavní principy tchaj-t'i, dokážeme s naší energií hospodařit lépe a také zaznamenáme větší uvolnění ve svalech.

Jedním ze způsobů, který nám může pomoci v chápání naší energie, potažmo správném provedení pohybů, může být trénink ve vodě, ve kterém cítíme větší odpor a pochopíme, jak nejlépe provést daný pohyb s vynaložením nejmenší možné síly.

Principem tchaj-t'i je myšlenka, že plaveme ve vzduchu. Tuto představu je však velice obtížné udržet v mysli.

Jiným způsobem, který nám může ještě lépe poskytnout představu o principech tchaj-t'i, je tzv. tchuej-šou, při kterém si navzájem vypomáhají dva cvičenci. Toto cvičení slouží nejen k pochopení toho, kam směřuje naše energie, ale můžeme vnímat i energii soupeře. I zde platí určitá rovnováha a harmonie, kterou oba cvičenci vnímají. Lépe si také uvědomíme své těžiště a otestujeme své dosavadní dovednosti.

Navíjení či odvíjení hedvábného vlákna se může nezasvěceným lidem v problematice tchaj-t'i jevit jako něco směšného a nedokáží si pod tímto názvem představit techniku, která ve skutečnosti vystihuje samotnou podstatu tchaj-t'i a je zároveň tou nejtěžší, co se techniky týče. Za názvem se skrývá pohyb, který se dříve využíval při zpracování hedvábných vláken. Fojtík (1996, s. 21) ho vysvětluje tak, že „ *ženy odvíjely ručně hedvábná vlákna z kokonů bource morušového, přičemž devět vláken tvořilo jednu hedvábnou nit. Vlákno muselo být odvíjeno velmi jemně stálou rychlostí a bez jakýchkoli vzepětí síly, aby se nepřetrhlo* ". Stejný princip je i v tchaj-t'i. Tělo se nesmí zastavit, aby energie nepřestala téct. Dá se říct, že je tato technika tak účinná a složitá, že by jí člověk mohl provozovat celý život a stále by měl co objevovat.

6.8.3 Důležitost správného dýchání

Jak ve své knize uvádí Turneber (2005, s. 74-78), dýchání je nesmírně důležité, jak ve cvičení tchaj-t'i, tak i v normálním životě. Dýchání nám zaručuje přísun kyslíku, který je podmínkou pro to, abychom mohli žít. Způsob jakým dýcháme, ovlivňuje náš celkový organismus. Náš dech se mění v závislosti na určité situaci, ve které se nacházíme. Pokud se například nacházíme v určitém nebezpečí, dech se zrychlí, naopak tomu bude v případě spánku, kdy je dech klidný a hluboký.

Pomocí dechu se dokážeme i vědomě uklidnit, pokud se stane nějaká nečekaná příhoda nebo nezvládneme své emoce. Pokud jsme klidní, náš dech se také zklidní a udržuje pravidelný rytmus.

Dýchání je nezbytnou součástí cvičení tchaj-t'i. Bez něho naše energie nemůže správně proudit. Existuje celá řada cvičení, která učí správnému dýchání, které je v tchaj-t'i směřováno především do oblasti břicha. Při nádechu vedeme vzduch do břicha, které necháme přirozeně nafouknout a při výdechu ho vtáhneme zpět. Dýcháme vždy nosem.

6.8.4 Tři energetická centra v těle

- Horní – které symbolizuje nebe a je uloženo v hlavě
- Střední – které symbolizuje lidskou bytost a nachází se v hrudníku
- Dolní – které symbolizuje zemi a nachází se v břiše

Nejdůležitější oblast, ze které vychází veškerá energie, se nachází v dolním centru, konkrétně pod pupíkem. To se však postupem času začalo přesouvat směrem nahoru do střední oblasti a v dnešní době je toto centrum energie soustředěno v horním tan-tchien, konkrétně v mozku. Mysl je nyní tak zahlcena, že jsme přestali vnímat srdcem. Když naše energie proudí z těla ven, dostává se do centra vědomí, kterým je právě mozek. V opačném případě však energie proudí přímo do dolního tan-tchien. Ten se uplatňuje v instinktivních situacích, při kterých není mozek schopen tak rychle jednat. Tento pocit můžeme chápat, jako lehké mravenčení v břiše, které značí reakci na vnější vlivy. Turneber (2005)

V tchaj-t'i vycházíme z přirozeného dýchání, které probíhá automaticky a není třeba nad ním uvažovat a nějakým způsobem ho korigovat. Tak, jakoby měly naše pohyby neustále přecházet jeden ve druhý, měl by náš nádech volně přejít ve výdech, bez toho aniž bychom na moment zadrželi dech.

Pokud se v tréninku dostaneme dále a zvládneme základní techniky během přirozeného dechu, můžeme se posunout o stupeň dále, ve kterém je třeba sladit nádechy ve fázi přípravy či nápřahu a opačně výdechy ve fázi provedení či zakončení techniky.

V sestavách tchaj-t'i existují různé pasáže a přechody, kdy si nemusíme být jistí tím, jestli máme provést nádech nebo výdech. Někdy se může zdát, že by měl výdech trvat delší dobu, než je nám příjemné a přirozené. V těchto případech je možné využití přídavných nádechů nebo rozdělených výdechů tak, abychom se nedostali do situace, kdy provádíme pohyb bez doprovodného dýchání a dostáváme tak tělo do kyslíkového dluhu.

Ale jak už bylo řečeno, základem je mít po celou dobu cvičení pomalý, klidný a hluboký dech. Pokud budeme ve cvičení trpěliví, postupem času dosáhneme ideálního skloubení práce s dechem a prováděním pohybu. Pokrok lze sledovat i pomocí rychlosti, kterou sestavu cvičíme. Pokud totiž dokážeme zklidnit a prohloubit náš dech, doba, po kterou cvičíme sestavu, se prodlouží.

6.9 Jaké přínosy má tchaj-t'i pro různé skupiny lidí

Přínosem může být tchaj-t'i úplně pro každého. Už dlouho neplatí, že toto starodávné cvičení praktikují lidé pouze kvůli bojovému aspektu. Do širšího povědomí se dostalo především díky jeho zdravotním účinkům. Tchaj-t'i není omezeno pouze na tyto dvě oblasti a skýtá možnost i duchovního poznání. Tchaj-t'i lze zároveň cvičit jako preventivní cvičení, abychom podpořili náš zdravotní stav nebo jako mentální očistu a uklidnění mysli v době, ve které jsme zahlceni spoustami informací.

6.9.1 Tchaj-t'i pro mladé

Tchaj-t'i se od jiných bojových sportů liší v jedné základní věci. Praktikováním tchaj-t'i totiž sílu a energii nabíráme, místo toho abychom jí odevzdávali. To nemusí být příliš vhodné pro děti, které energií překypují a nepotřebují kumulovat další energii čchi. Pokud se však trénink náležitě upraví nebo se do něj zakomponují i přídavná cvičení, při kterých děti mohou svoji energii uvolnit, dá se takto vyvážit poměr vydávané a přijímané energie.

Další úskalí tchaj-t'i je v důležitosti soustředit se během cvičení. Pokud jsou děti dostatečně vyzrálé a trpělivé, pak má tento trénink význam. Mnoho dětí dá přednost jiným sportům před tchaj-t'i, jako je například box nebo karate. Jak mohu z vlastních zkušeností potvrdit, je pak velice těžké přejít z tvrdých bojových umění na tchaj-t'i, které je naopak měkké a vyžaduje naprosté uvolnění.

Pokud dokážeme děti inspirovat a přivést k tchaj-t'i, má to pro ně i v tomto věku nesmírné výhody v podobě zlepšení koordinace pohybů, zvýšení povědomí o napětí v jejich těle, dosažení vnitřní harmonie a díky provádění nejrůznějších cviků i zvýšení flexibility.

6.9.2 20-30 věk

V tomto období jsme obecně nejvíce vystaveni stresovým situacím. K tomu, abychom pomohli zmírnit následky stresu, nám slouží právě tchaj-t'i. Uvolňující cvičení má nejen vliv na naše tělo, ale i na duši. Pomůže nám krotit své emoce a zabránit tak tomu, abychom jednali v afektu.

Tchaj-t'i také v tomto období napravuje škody na zdraví, kterých se dopouštíme ve formě špatného životního stylu. To, jak se ke svému zdraví budeme věnovat v tomto období, se pak promítne ve stáří.

6.9.3 Tchaj-t'i je velmi vhodné pro lidi s nadváhou

Tchaj-t'i je velmi šetrné cvičení, které je vhodné pro všechny. Nejsou zde náročné cviky, které by extrémně zatěžovaly klouby, vazy a páteř. Se cvičením lze začít v jakémkoliv stavu. V případě nadváhy je důležité, abychom cvičili jemně a pravidelně. Jedině tak dosáhneme nejznatelnějších výsledků. Tchaj-t'i nám zvýší sílu v nohách a tím i rovnováhu, celkově posílí svalovou soustavu, zmírní případné bolesti, které nadváha způsobuje, zvýší flexibilitu, podpoří cirkulaci krve v těle.

6.9.4 Tchaj-t'i mohou cvičit i lidé s handicapem

Tchaj-t'i může sloužit jako kompenzační cvičení pro osoby, které mají například vadu zraku či sluchu, díky kterým mohou mít zhoršenou rovnováhu. Díky správnému tréninku lze toto rovnovážné ústrojí podpořit a lidé s handicapem jsou pak schopnější v překonávání překážek a orientaci v prostoru. Postupem času dojde k lepšímu vnímání jednotlivých vjemů a zvýší se jejich citlivost. Takto lze cvičení aplikovat i u dalších typů postižení.

7 SROVNÁNÍ ÚČINKŮ S VĚDECKÝMI VÝZKUMY

7.1 Stabilita a rovnováha

Clinical Interventions in Aging v jednom článku uvádí studii, která zkoumala vliv cvičení tchaj-t'i na schopnost udržet si těžiště těla ve správné pozici, která je nesmírně důležitá při vykonávání každodenních činností, zejména u starších osob. Studie se zúčastnilo 145 starších osob v průměrném věku 75 let, které byly zapojeny do programu *tchaj-t'i - pohybem k lepší rovnováze*, který zahrnoval cvičení dvakrát týdně po dobu 48 týdnů. Po úspěšném dokončení programu bylo naměřeno zlepšení v různých indexech stability, jako např. rychlosti pohybu či ovládnání směru. Sekundárním výsledkem bylo i zlepšení v rychlosti zvednutí se a následné chůzi a dále pak ve zrychlení chůze na vzdálenost 50 metrů. (LI, Fuzhong. The effects of Tai Ji Quan training on limits of stability in older adults)

Další studii, která potvrzuje význam cvičení tchaj-t'i ve zlepšování stability, uvádí *Journal of Advanced Nursing*, která konkrétně sledovala svalovou sílu u kolene a kotníku, dále pak celkovou rovnováhu a flexibilitu. Projektu se zúčastnilo 68 osob náchylných k pádu, v průměrném věku 78 let, které byly rozděleny do testovací a kontrolní skupiny. Cvičení probíhalo třikrát týdně po dobu 12 týdnů. Při výsledném měření skupina experimentální, oproti kontrolní vykazovala výrazné zlepšení ve svalové síle flexorů a extenzorů kolene a kotníku, zvětšení flexibility a pohyblivosti. (CHOI, Jung Hyun, Jung-Soon MOON a Rhayun SONG. Effects of Sun-style Tai Chi exercise on physical fitness and fall prevention in fall-prone older adults)

Neurorehabilitation and Neural Repair v jedné studii dokazuje, že má cvičení pozitivní vliv i na osoby, které prodělaly mozkovou mrtvici. Ukázalo se, že díky zjednodušené formě tchaj-t'i, lze za pouhých 12 týdnů zlepšit celkové postavení a stabilitu. Experimentální skupina si byla jistější v náklonu těla do všech stran. (AU-YEUNG, S. S. Y., C. W. Y. HUI-CHAN a J. C. S. TANG. Short-form Tai Chi Improves Standing Balance of People With Chronic Stroke) Zmenšení rizika pádu a zlepšení rovnováhy, dokáže tchaj-t'i i u osob, které trpí Parkinsonovou chorobou. V *Clinical Rehabilitation* se objevil článek se studií, která toto potvrzuje. Skupina, která cvičila 24 forem stylu Yang 60 minut, třikrát týdně po dobu tří měsíců, zaznamenala menší četnost pádů v následujících šesti měsících po uplynutí experimentu. (GAO, Q., A. LEUNG, Y. YANG, Q. WEI, M. GUAN, C. JIA a C. HE. Effects of Tai Chi on balance and fall prevention in Parkinson's disease: a randomized controlled trial)

7.2 Bolest

Další velmi zajímavá studie se objevila v *Arthritis Care & Research*, která uvedla tchaj-t'i ve spojení s léčbou osob, které trpí bolestí dolní části zad. V Sydney se experimentu zúčastnilo 160 dobrovolníků v různém věku, kteří trpěli nespecifickou bolestí zad. Polovina se zúčastnila 18 sezení, která se skládala ze 40 minutového cvičení tcha-t'i. Po uplynutí 10 týdnů vykazovala experimentální skupina výrazně menší příznaky bolesti, než skupina kontrolní. (HALL, Amanda M., Chris G. MAHER, Paul LAM, Manuela FERREIRA a Jane LATIMER. Tai chi exercise for treatment of pain and disability in people with persistent low back pain: A randomized controlled trial)

Zajímavé srovnání přinesla studie, kterou uvedla *Journal of Physical Therapy Science*. Tato studie zkoumala účinky tchaj-t'i u mladých mužů, kteří také trpěli bolestí dolní části zad. V tomto případě se opět tchaj-t'i ukázalo jako vhodný způsob pro snížení bolesti a dosáhlo dokonce lepších výsledků, než u kontrolní skupiny, která ve stejném období prováděla protahovací cviky. (CHO, YongHo. Effects of Tai Chi on Pain and Muscle Activity in Young Males with Acute Low Back Pain)

Tchaj-t'i je i dobrou volbou pro osoby s revmatoidní artritidou. *BMC Musculoskeletal Disorders* zveřejnilo studii, která proběhla v Norsku. Ta zkoumala, jaký dopad má cvičení na zdravotní stav, tělesné funkce a zlepšení fyzické zdatnosti. Pacienti cvičili dvakrát týdně po dobu 12 týdnů. Výsledky ukázaly zlepšení funkce svalů na dolních končetinách, celkové zlepšení kondice a zmírnění bolesti při vykonávání každodenních činností. Pacienti sami uvedli, že si jsou jistější, mají větší sebevědomí a pociťují menší stres. (UHLIG, Till, Camilla FONGEN, Eldri STEEN, Anne CHRISTIE a Sigrid ØDEGÅRD. Exploring Tai Chi in rheumatoid arthritis: a quantitative and qualitative study)

Článek v *Arthritis & Rheumatism* dokládá studii, která potvrzuje účinky tchaj-t'i i v léčbě osteoartrózy, která v dnešní době postihuje velké procento obyvatelstva. V tomto případě bylo také k dispozici srovnání s protahovacím programem, který ve výsledku nedosáhl takového účinku, jako metoda zahrnující tchaj-t'i. Testovací skupina zaznamenala lepšího skóre ve snížení bolesti, zlepšení fyzických funkcí a mimo jiné také zmírnění depresí. (WANG, Chenchen, Christopher H. SCHMID, Patricia L. HIBBERD, Robert KALISH, Ronenn ROUBENOFF, Ramel RONES a Timothy MCALINDON. Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: A randomized controlled trial)

7.3 Kardiovaskulární systém

Další oblastí, ve které tchaj-t'i významně ovlivnilo kvalitu života, jsou kardiovaskulární onemocnění. *Journal of Korean Academy of Nursing* mimo jiné uvedlo článek s výzkumem, který se zabýval účinky cvičení na kvalitu života u žen po menopauze, u kterých klesá hladina estrogeneru, což má za následek zvýšené riziko ischemické choroby srdeční. Výzkum, který trval šest měsíců, ukázal obrovský rozdíl mezi testovací skupinou, která cvičila tchaj-t'i a skupinou kontrolní. Výsledkem bylo zmenšení rizika kardiovaskulárních chorob, spolu se snížením cholesterolu. Mimo jiné došlo i ke zlepšení u mentálních funkcí. (SONG, Rhayun, Sukhee AHN, Hee Young SO, In Sook PARK, Hyun Li KIM, Kyung Ok JOO a Jong Sung KIM. Effects of Tai Chi Exercise on Cardiovascular Risk Factors and Quality of Life in Post-menopausal Women)

Obdobnou studii zveřejnilo v jednom článku *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v tomto případě mělo tchaj-t'i vliv na snížení triglyceridů a endotelinu-1, které hrají důležitou roli ve správném fungování kardiovaskulárního systému u všech lidí, ale zejména u starších osob. Program zahrnoval každodenní cvičení po dobu 3 měsíců, po kterém testovací skupina vykazovala zlepšení ve snížení endotelinu-1 o 14% a triglyceridů o 4,9%, což je pro správné fungování žádoucí. (LU, Wan-An a Cheng-Deng KUO. Three months of Tai Chi Chuan exercise can reduce serum triglyceride and endothelin-1 in the elderly)

7.4 Celkový přínos tchaj-t'i

V jedné elektronické publikaci *Tai Chi Chuan* se můžeme dočíst, že cvičení tchaj-t'i zlepšuje celkově fyzický i duševní stav. Studie provedena na skupině vysokoškolských studentů probíhala tři měsíce. Hodinový trénink probíhal dvakrát týdně. Po dokončení experimentu studenti prokazovali zlepšení ve fyzické stránce, ale cítili se i lépe po duševní stránce. (WANG, Yong 'Tai'. Tai Chi Exercise and the Improvement of Mental and Physical Health among College Students)

Ukázalo se, že tchaj-t'i může výrazně zlepšit stav i u osob na invalidním vozíku. *Research in Sports Medicine* uvedl článek se studií, do které byly zapojeny osoby ve věku 90 let, které jsou odkázány na vozík. Po dvanácti týdenním programu upravené formy tchaj-t'i bylo zjištěno zlepšení v rozsahu pohybu v rameni a trupu, v systolickém a diastolickém krevním tlaku a duševním stavu. (WANG, Yong Tai, Zhanghua LI, Yi YANG, Yaping ZHONG, Shih-

Yu LEE, Shihui CHEN a Yu-ping CHEN. Effects of wheelchair Tai Chi on physical and mental health among elderly with disability)

Jiná studie, která se objevila v článku *Research in Sports Medicine*, se zabývala účinkem jednorozhodního vlivu cvičení tchaj-t'í na nervosvalovou reakci u starších žen. V době, kdy kontrolní skupina žen sledovala televizi, druhá polovina praktikovala tchaj-t'í. Elektromyografické měření, které proběhlo na závěr výzkumu, ukázalo u cvičící skupiny rychlejší reakci u všech zkoumaných svalových skupin. (SUN, Wei, Cui ZHANG, Qipeng SONG, Weiping LI, Yan CONG, Shuwan CHANG, Dewei MAO a Youlian HONG. Effect of 1-year regular Tai Chi on neuromuscular reaction in elderly women: a randomized controlled study)

Tchaj-t'í lze brát jako preventivní cvičení proti nemocem u starších osob. Dokázala to studie v *International Quarterly of Community Health Education*, které se zúčastnili muži a ženy. Testovací skupina se celkově zúčastnila 32 tréninků, které proběhly v období dvanácti týdnů. Na konci prokazatelně dosáhli lepších hodnot, než skupina kontrolní. Zlepšení se ukázalo v srdeční frekvenci, krevním tlaku, svalovém napětí, flexibilitě a dalších. Pacienti i v nadcházejícím období zaznamenali zmírnění příznaků úzkosti. (CHEN, W. William a Wei Yue SUN. Tai Chi Chuan, an Alternative Form of Exercise for Health Promotion and Disease Prevention for Older Adults in the Community)

7.5 Hodnocení studií

Z předešlých studií můžeme vyvodit několik závěrů. K tomu, abychom mohli objektivně prokázat účinky cvičení tchaj-t'í, je třeba studie trvající minimálně 12 týdnů. Jako nejlepší styl tchaj-t'í se ukázal Yang v různě upravených formách, které jsou snadné na provedení a zapamatování. Nejvhodnější oblastí, ve které tchaj-t'í pomáhá zlepšit stav je zejména rovnováha a stabilita u starších osob, které trpí nejrůznějšími zdravotními problémy. Vhodné je i zařazení tchaj-t'í u lidí, kteří trpí různými druhy bolesti.

Přestože tchaj-t'í prokazatelně zlepšuje stav u kardiovaskulárních chorob, určitě jsou zapotřebí dlouhodobější studie, které by toto tvrzení dokazovaly. Do budoucna je třeba prozkoumat účinky i jiných stylů tchaj-t'í, zahrnout další oblasti zdraví, kde by ještě tchaj-t'í mohlo pomoci a dále pak více studií zaměřených na mladší pacienty. Osobně by mě zajímalo, jaký vliv by mělo začlenění tchaj-t'í do školní výuky v zemích mimo Asii.

Závěr

Cílem této práce bylo poskytnout ucelený přehled o zdravotních účincích cvičení tchaj-t'i čchüan a doplnit je o vědecké výzkumy, které se touto problematikou zabývaly.

Ve své práci jsem vycházel z obecného pojetí zdraví, ve kterém jsem se zaměřil na faktory, které ho nejvíce ovlivňují. Větší část jsem věnoval tématu stres, který zasahuje do všech složek našeho zdraví. Dále pak popsat zdravý životní styl, který ovlivňuje zdraví z největší části, do kterého spadá i výživa. V poslední části jsem se pak zmínil o kapitole: stravovací návyky, které jsou v dnešní době velmi ožehavým tématem.

Hlavní část jsem věnoval samotnému cvičení tchaj-t'i čchüan a východnímu pohledu na zdraví a jednotlivým složkám.

Úvodní část byla věnována samotnému významu slova tchaj-t'i čchüan a jeho filozofii. Následně jsem se pokusil stručně popsat historii, která stojí za vznikem tchaj-t'i a jakými směry se toto umění ubíralo. Dále pak jaké rozlišujeme směry a jejich různé formy, které se postupem času rozšířily po celém světě.

Následující část byla věnována tradiční čínské medicíně a jednotlivým složkám, se kterými pracuje. Byl zde popsán význam energie čchi, která je v Číně považována za základní esenci bytí a hlavním faktorem, který má vliv na náš zdravotní stav.

V další části jsem se pak zmínil o spojitosti tchaj-t'i s čchi-kungem, který také pracuje s energií a s tím, jak je složité tyto dvě oblasti od sebe odlišit.

Větší část práce jsem pak věnoval samotným účinkům cvičení tchaj-t'i, které nám pomáhá zlepšit jak fyzický, tak i duševní stav. Podrobně jsem se věnoval jednotlivým oblastem, ve kterých cvičení tchaj-t'i významně zlepšuje kvalitu života. I zde jsem více rozebral, jakým způsobem cvičení zlepšuje následky stresu a jak se s ním dokáže vypořádat.

Další kapitola se zabývá cvičením z hlediska tělesného pohybu, a jaká pravidla bychom měli při cvičení dodržovat, abychom dosáhli nejlepších výsledků. Je zde mimo jiné popsána technika dýchání, která je jednou z klíčových pro to, abychom využili maximální potenciál toho, co nám cvičení nabízí.

Na závěr jsem uvedl několik oblastí, do kterých toto cvičení zasahuje a pomáhá zlepšit stav. A to ať už se jedná o různé druhy neduhů a nemocí u různých věkových kategorií a s nimi spojených obtíží. Veškeré teoretické poznatky jsem potvrdil vědeckými výzkumy, které proběhly a prokázaly tak pozitivní vliv a zlepšení různých funkcí u lidí s různými potížemi a ukázalo se také, že je možné tchaj-t'i zařadit, jako preventivní cvičení k zabránění onemocnění či předcházení negativním vlivům stresu.

Vzhledem k tomu, že existuje velmi málo uskutečněných výzkumů u mladších osob, rád bych v budoucnu osobně provedl výzkum kvality života u této skupiny, a to po praktikování tchaj-ťi čchüanu. Tato práce by mohla posloužit jako teoretický základ k dalšímu hlubšímu prozkoumání všech účinků, které toto starodávné umění nabízí.

Seznam literatury

AUSTIN, Diane. *Dokonalé zdraví: [365 rad pro dobrou kondici]*. Praha: Euromedia - Knižní klub, 2000. ISBN 80-242-0220-4.

AU-YEUNG, S. S. Y., C. W. Y. HUI-CHAN a J. C. S. TANG. Short-form Tai Chi Improves Standing Balance of People With Chronic Stroke. *Neurorehabilitation and Neural Repair* [online]. 2009, **23**(5), 515-522 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1177/1545968308326425. ISSN 1545-9683. Dostupné z: <<http://nrr.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/1545968308326425>>

FOJTÍK, Ivan. *Tchaj-t'i čchüan a pa tuan t'in: čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu*. Vyd. 1. kniž. Praha: Naše vojsko, 1996. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0523-1.

FRANTZIS, Bruce Kumar. *Tchaj-t'i pro zdraví a dlouhověkost: proč tak působí na zdraví, zmírňování stresu a dlouhověkost*. Olomouc: Fontána, c2011. ISBN 978-80-7336-639-1.

GAO, Q., A. LEUNG, Y. YANG, Q. WEI, M. GUAN, C. JIA a C. HE. Effects of Tai Chi on balance and fall prevention in Parkinson's disease: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation* [online]. 2014, **28**(8), 748-753 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1177/0269215514521044. ISSN 0269-2155. Dostupné z: <<http://cre.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0269215514521044>>

HALL, Amanda M., Chris G. MAHER, Paul LAM, Manuela FERREIRA a Jane LATIMER. Tai chi exercise for treatment of pain and disability in people with persistent low back pain: A randomized controlled trial. *Arthritis Care & Research* [online]. 2011, **63**(11), 1576-1583 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1002/acr.20594. ISSN 2151464x. Dostupné z: <<http://doi.wiley.com/10.1002/acr.20594>>

CHEN, W. William a Wei Yue SUN. Tai Chi Chuan, an Alternative Form of Exercise for Health Promotion and Disease Prevention for Older Adults in the Community. *International Quarterly of Community Health Education* [online]. 1996-1-1, **16**(4), 333-339 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.2190/FDPE-VVG2-VNTR-N2DK. ISSN 0272-684x. Dostupné z: <<http://qch.sagepub.com/lookup/doi/10.2190/FDPE-VVG2-VNTR-N2DK>>

CHO, YongHo. Effects of Tai Chi on Pain and Muscle Activity in Young Males with Acute Low Back Pain. *Journal of Physical Therapy Science* [online]. 2014, **26**(5), 679-681 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1589/jpts.26.679. ISSN 0915-5287. Dostupné z: <<http://jlc.jst.go.jp/DN/JST.JSTAGE/jpts/26.679?lang=en&from=CrossRef&type=abstract>>

CHOI, Jung Hyun, Jung-Soon MOON a Rhayun SONG. Effects of Sun-style Tai Chi exercise on physical fitness and fall prevention in fall-prone older adults. *Journal of Advanced Nursing* [online]. 2005, **51**(2), 150-157 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03480.x. ISSN 0309-2402. Dostupné z: <<http://doi.wiley.com/10.1111/j.1365-2648.2005.03480.x>>

KRIVANIČOVÁ, Jarmila. *Domácí lékař: Moderní zdravotní rádce*. 5., dopl. vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0193-4.

LI, Fuzhong. The effects of Tai Ji Quan training on limits of stability in older adults. *Clinical Interventions in Aging* [online]. , 1261- [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.2147/CIA.S65823. ISSN 1178-1998. Dostupné z: <<http://www.dovepress.com/the-effects-of-tai-ji-quan-training-on-limits-of-stability-in-older-ad-peer-reviewed-article-CIA>>

LU, Wan-An a Cheng-Deng KUO. Three months of Tai Chi Chuan exercise can reduce serum triglyceride and endothelin-1 in the elderly. *Complementary Therapies in Clinical Practice* [online]. 2013, **19**(4), 204-208 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1016/j.ctcp.2013.06.007. ISSN 17443881. Dostupné z: <<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1744388113000479>>

Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

SONG, Rhayun, Sukhee AHN, Hee Young SO, In Sook PARK, Hyun Li KIM, Kyung Ok JOO a Jong Sung KIM. Effects of Tai Chi Exercise on Cardiovascular Risk Factors and Quality of Life in Post-menopausal Women. *Journal of Korean Academy of Nursing* [online]. 2009, **39**(1), 136- [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.4040/jkan.2009.39.1.136. ISSN 2005-3673. Dostupné z: <<http://synapse.koreamed.org/DOIx.php?id=10.4040/jkan.2009.39.1.136>>

SUN, Wei, Cui ZHANG, Qipeng SONG, Weiping LI, Yan CONG, Shuwan CHANG, Dewei MAO a Youlian HONG. Effect of 1-year regular Tai Chi on neuromuscular reaction in elderly women: a randomized controlled study. *Research in Sports Medicine* [online]. 2016, **24**(2), 145-156 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1080/15438627.2015.1126280. ISSN 1543-8627. Dostupné z: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15438627.2015.1126280>>

TURNEBER, Jan. *Tai-či cvičení z čínských parků*. V Olomouci: Poznání, 2005. ISBN 80-86606-31-7.

UHLIG, Till, Camilla FONGEN, Eldri STEEN, Anne CHRISTIE a Sigrid ØDEGÅRD. Exploring Tai Chi in rheumatoid arthritis: a quantitative and qualitative study. *BMC Musculoskeletal Disorders* [online]. 2010, **11**(1), - [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1186/1471-2474-11-43. ISSN 1471-2474. Dostupné z: <<http://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2474-11-43>>

WANG, Chenchen, Christopher H. SCHMID, Patricia L. HIBBERD, Robert KALISH, Ronenn ROUBENOFF, Ramel RONES a Timothy MCALINDON. Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: A randomized controlled trial. *Arthritis & Rheumatism* [online]. 2009, **61**(11), 1545-1553 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1002/art.24832. ISSN 00043591. Dostupné z: <<http://doi.wiley.com/10.1002/art.24832>>

WANG, Yong Tai, Zhanghua LI, Yi YANG, Yaping ZHONG, Shih-Yu LEE, Shihui CHEN a Yu-ping CHEN. Effects of wheelchair Tai Chi on physical and mental health among elderly with disability. *Research in Sports Medicine* [online]. 2016, **24**(3), 157-170 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1080/15438627.2016.1191487. ISSN 1543-8627. Dostupné z: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15438627.2016.1191487>>

WANG, Yong 'Tai'. Tai Chi Exercise and the Improvement of Mental and Physical Health among College Students. *Tai Chi Chuan* [online]. Basel: KARGER, 2008, s. 135 [cit. 2016-08-20]. DOI: 10.1159/000134294. ISBN 978-3-8055-8489-0. Dostupné z: <<http://www.karger.com/doi/10.1159/000134294>>

YANG, Jwing-ming. *Základy tai-chi chi-kung: tchaj-ťi čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Přeložil Václav LIŠKA. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo. ISBN 80-85349-48-5.