

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Možnosti cvičení Tchaj – ťi pro seniory v Praze

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Libuše Čadová, Ph.D.

Vypracovala:

Monika Cermanová

Praha, březen 2017

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

V Praze, dne

.....

podpis

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

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Libuši Čadové, Ph.D., za odborné vedení a podporu při tvorbě bakalářské práce a za mnoho užitečných informací týkajících se zvoleného tématu.

Abstrakt

Název: Možnosti cvičení Tchaj-t'i pro seniory v Praze

Cíle: Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit možnosti cvičení Tchaj-t'i pro seniory v Praze. Cílem je zmapovat Tchaj-t'i školy v Praze, zjistit kde všude se dá cvičit a zda školy nabízí speciální hodiny pro seniory. V úvodu si práce klade za cíl charakterizovat Tchaj-t'i jako bojové umění, vysvětlit pojem senior a popsat účinky cvičení Tchaj-t'i.

Metody: Metodou sběru informací bylo studium dostupné literatury, zmapování území Prahy se zaměřením na veškeré možnosti cvičení Tchaj-t'i v Praze pro seniory a telefonické rozhovory s pracovníky příslušných škol.

Výsledky: Zjistilo se, že možností, kam senioři mohou docházet na cvičení Tchaj-t'i, je mnoho. Velký výskyt škol je především v centru Prahy. Na periferiích jsou školy jen zřídka. Ze čtrnácti dotazovaných škol nabízejí čtyři specifické hodiny pro seniory, ale i do ostatních škol Tchaj-t'i senioři dochází v hojném počtu.

Klíčová slova: Tchaj-t'i, Čchi, senior, lekce, zdraví

Abstrakt:

Title: The possibilities of T'ai Chi lessons for the elderly in Prague

Objective: Main goal of this bachelor thesis is to find out what are the possibilities of T'ai Chi lessons for the elderly in Prague. The goal is to map available T'ai Chi schools in Prague, find out where T'ai Chi can be practiced and whether schools offer special lessons for the elderly. In the introduction, the thesis aims to characterize Tai Chi as a martial art, explain the term elderly and describe the effects of T'ai Chi.

Methods: The method of data collection was a study of available literature, mapping of Prague area with the focus on possibilities of T'ai Chi lessons for the elderly, as well as telephone interviews with representatives from the given T'ai Chi school.

Results: I found out that there are many opportunities to practice T'ai Chi for the elderly in Prague. There is a high density of school in the city centre, in the outskirts T'ai Chi school are much more infrequent. Out of fourteen asked schools, only four offer specialized lessons for the elderly, yet many elderly visit the remaining schools.

Keywords: T'ai Chi, Chi, elderly, lessons, health

Obsah

1. Úvod	1
2. Praktická část	2
2.1 Tchaj-ťi.....	2
2.1.1 Taoismus	2
2.1.2 Historie Tchaj-ťi.....	2
2.1.3 Vysvětlení polarit Jin a Jang	3
2.1.4 Definice Čchi.....	5
2.1.5 Čchi a člověk.....	5
2.1.6 Styly Tchaj-ťi.....	6
2.1.7 Cvičení Tchaj-ťi a jeho základní pravidla	8
2.1.8 Ovládání dechu.....	9
2.1.9 Zdravotní účinky Tchaj-ťi pro seniory.....	10
2.1.10 Tchaj-ťi a dlouhověkost.....	12
2.1.11 Sociální přínosy Tchaj-ťi	13
2.1.12 Závěr o Tchaj-ťi.....	13
2.2 Senior	14
2.2.1 Vymezení pojmu stáří a stárnutí	14
2.2.2 Kalendářní stáří	14
2.2.3 Sociální stáří	14
2.2.4 Biologické stáří	15
2.2.5 Gerontologie	16
2.2.6 Geriatrie	17
2.2.7 Seniorské skupiny dle funkční zdatnosti	17
2.2.8 Stařecká křehkost.....	18
2.2.9 Nejčastější geriatrické syndromy	18
2.2.10 Fyzická aktivita seniorského věku	20
2.2.11 Zásady cvičení pro seniory v obecné rovině.....	21
3. Praktická část	22
3.1 Cíle práce.....	22
3.2 Průzkumné otázky.....	22
3.3 Použité metody průzkumu	22
3.4 Charakteristika vzorku šetření	22

3.5 Výsledky průzkumu	23
3.6 Seznam Tchaj-ťi klubů v Praze.....	24
3.7 Tchaj-ťi školy v Praze	25
3.7.1 Taiji Akademie	25
3.7.2 Sdružení Taoistického Tai- chi v České republice	27
3.7.3 Tai chi resort Praha	29
3.7.4 Taiji Pod Lupou	31
3.7.5 Zdravá dušička.....	33
3.7.6 Taichi asociace ČR	35
3.7.7 Long river Tai chi circle.....	37
3.7.8 The Taiji school.....	39
3.7.9 Taichi Praha	41
3.7.10 Tcha-ťi TJ Sokol – Vinohrady	42
3.7.11 Kurz Tchaj-ťi pro seniory na UK-FTVS.....	43
3.7.12 Škola bambusových lístků	44
3.7.13 Mateřské centrum Klubíčko	46
3.7.14 Tai-chi Praha.....	48
4. Diskuse	52
5. Závěr.....	53
Seznam použité literatury	54
Seznam grafů, obrázků a tabulek	57

1. Úvod

Období stáří je čím dál více ve světě diskutovaným tématem. Vzhledem k tomu, že jde stále dopředu i lékařská péče a lidé se dožívají vyššího věku, je na místě se o tuto problematiku zajímat. S vyšším věkem přichází řada změn v lidském těle. Jsou to především změny biologické, funkční, sociální a psychické. Tyto změny mnohdy limitují jedince v seniorském věku natolik, že nemůže žít plnohodnotným životem a místo toho, aby si stáří užíval důstojně, strachuje se z každého dne, aby se mu něco nestalo, či je nešťastný z toho, co ho zas bolí a trápí.

Tento problém však může i starší člověk ovlivnit a limitovat. Je pravda, že téměř všechna onemocnění vyššího věku se dají řešit farmaceutickými prostředky, ne každý senior je však dobře snáší. Nabízí se tu cesta přirozená a schůdnější. Tou je pohybová aktivita. Pohybová aktivita má blahodárné účinky na naše tělo, a to jak na složky fyzické, tak psychické. V seniorském věku to platí obzvlášť. Je jasné, že neuvažujeme o fyzicky náročné aktivitě. Máme na mysli spíše rekreační sportovní aktivity, které zvládne téměř každý jedinec. Díky pravidelné pohybové aktivitě můžeme limitovat onemocnění a prodloužit si tak život o další plnohodnotné roky.

Nejlépe propracovaný systém pro prodloužení délky a kvality života a budování dlouhověkosti měli taoisté. Tento systém nazývají Yang Shen Fa. Ten říká, že podmínkou zdraví je neustálý tok energie. Můžeme toho docílit vzděláváním v této oblasti, ale i cvičením. Jedním z prostředků cvičení je bojové umění Tchaj-t'i, které nabízí blahodárné účinky a principy posilující zdraví. Tím jsem se nechala inspirovat pro tuto práci.

Toto bojové umění pochází z Číny a může jej cvičit každý a v každém věku. Tchaj-ti neobsahuje rychlé, zbrklé pohyby, nýbrž pomalé, ladné a procítěné, vhodné k posilování, relaxaci jak fyzické, tak duševní.

2. Praktická část

2.1 Tchaj-t'i

Tchaj-t'i není jen bojové umění, je to způsob života, způsob myšlení, jež taoisté praktikovali tisíce let. Tchaj-t'i poskytuje člověku individuální naplnění jak tělesné, tak duševní. (Waysun, 2008)

2.1.1 Taoismus

Taoismus je čínský filosofický směr, ze kterého Tchaj-t'i vychází. Tento směr staročínské filosofie je pravděpodobně starý více jak 5000 let. Jeho cílem je především dosáhnout souladu člověka s přírodou, který má zajistit dlouhý život. Zakládá si také na harmonii energií v našem těle. Tím je dosahováno za pomoci meditací, duchovním i tělesným cvičením a vzděláním. Klade důraz na přirozenost a na duchovní hledání podstaty bytí. Cvičení Tchaj-t'i vychází z jedné části taoismu, a to z části ezoterické. Tu označujeme jako tao-t'ia. Stoupenci tohoto vnitřního taoismu se nemodlí k žádnému z bohů, místo toho se zaměřují na duchovní rozvinutí jedince. Kladou důraz na to, aby člověk sám v sobě našel Tao nebo vnitřního Boha. Tato filosofie věří, že naše vědomí je základem vesmíru a od toho se vše odvíjí. Taoismus vždy byl a je i nyní živoucím ezoterickým a mystickým náboženstvím. (Frantzis, 2011)

2.1.2 Historie Tchaj-t'i

Historie Tchaj-t'i je opředena mnoha legendami a začátky jsou nejasné. Jsou dvě hlavní teorie o vzniku Tchaj-t'i. Ta první, kterou najdeme často v knihách a uznávají ji stoupenci stylu Yang, hovoří o taoistickém knězi Čang San-fenovi. Pravděpodobně žil v 15. století v období konce vlády dynastie Yuan a začátku dynastie Ming. Legenda říká, že žil v horách pohoří Wu-dang, kde cvičil bojové umění, a jednou viděl zápas jestřába a hada. To ho inspirovalo k jemnějšímu stylu boje, kde se zaměřil na kontrolu dechu a vedení energie Čchi. Nicméně mnozí znalci tvrdí, že se jedná o mýtus, nemáme ani přesná data, ačkoli řada škol Tchaj-t'i ho uznává za zakladatele.

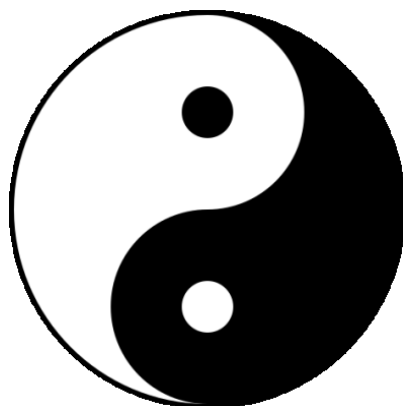
Druhá teorie říká, že zakladatelem byl Čchen Wang-tching, který žil ve vesnici Čchen v 17. století. Tvrdí, že zde se zrodilo Tchaj-t'i. Čchen Wang-tching byl vojenským generálem v armádě dynastie Ming bojující proti dynastii. Tato teorie Tchaj-t'i vzniká tedy v šedesátých letech 17. století a uznávají ji hlavně představitelé stylu Čchen.

Následně pokračoval vývoj Tchaj-t'i, ale s příchodem zbraní se role bojového umění Tchaj-t'i na válečném poli postupně a jistě vytrácela. Proto mistři přehodnotili své cíle a názory ve vývoji tohoto bojového umění a položili si otázku: „*Co tedy bude následným cílem Tchaj-t'i?*“ Toto byla první myšlenka, která zahájila proces, kde se Tchaj-t'i postupně z bojového umění rozšířilo i na cvičení pro udržení zdraví a dlouhověkosti. (Hua a kol.,2000)

Poznámka: Čínská výslovnost a pravopis jsou složité a přepis do anglické abecedy není tedy vždy přesný. Nicméně existují tři hlavní systémy transkripce. V této práci se používá systém –pchin-jin kontinentální Číny.

2.1.3 Vysvětlení polarit Jin a Jang

Obě složky jsou rozdílné, ale neoddělitelné. Náplní Jangu, který je bílý a aktivní, je příměs Jinu a náplní Jinu, jenž je černý a pasivní, je příměs Jangu. Pokud se pokusíme kdekoli protnout tento obrazec přímkou, zjistíme, že vždy zachytí oba aspekty. V tomto symbolu je ukrytý zákon taoismu. Říká, že nic není absolutní. Tyto dva principy Jin a Jang se nejen rodí jeden z druhého, ale navzájem se přitahují a tím udržují svou rovnováhu.



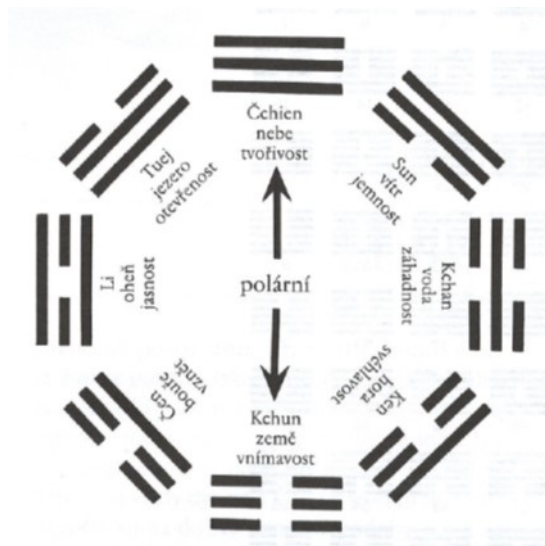
Obrázek č. 1: Síly Jin a Jang– dvě spojené části do jednoho celku (Kajdoš, 1987)

Teorie Jin-Jang je středobodem Tchaj-t'i a zdrojem, ze kterého byl stvořen. Je proto důležité pochopit teorii Jin-Jang, abychom měli představu, čeho se při cvičení snažíme dosáhnout. Čínští taoisté věří, že vesmír se dělí na dvě protikladné síly, které se navzájem doplňují a vyrovnávají. Tyto síly nazýváme Jing a Jang. Pokud tyto dvě síly ztrácejí vzájemnou rovnováhu, příroda se snaží je vyrovnat. Je-li nerovnováha výrazná, dojde k nějaké pohromě, například k záplavám. Pokud jsou však tyto síly ve vzájemné

harmonii, projeví se to na zemi tím, že se k životu probudí například mnoho rostlin a živočichů.

Jin a Jang se také aplikuje na tři velké přírodní síly. Nebe, Země a člověk. Pokud tyto síly nejsou v rovnováze na nebi, mohou přicházet tornáda, hurikány. Tím je ovlivněna rovnováha Jin a Jang Země. Pokud i tady nejsou síly v rovnováze, řeky nejsou v korytech a mohou přijít záplavy nebo zemětřesení. Pokud síly Jin a Jang ztratí rovnováhu pro lidské tělo, mohou se vyskytnout onemocnění, či dokonce smrt. Vše souvisí se vším. Studium těchto dvou polarit v lidském těle je prahem pro Tchaj-t'i.

Říká se, že Tchaj-t'i plodí dvě pole, dvě pole vytváří čtyři fáze, čtyři fáze vytváří osm trigramů a osm trigramů podmiňuje šedesát čtyři hexagramů. Trigramy jsou složeny ze třech čar a osmi možných kombinací, každý znamená určitou vlastnost.



Obrázek č. 2: Uspořádání osmi trigramů zvané Dřívější nebe bájného Fu Sibo (Wing,2003)



Obrázek č. 3: Uspořádání osmi trigramů zvané Pozdější období krále Wena (Wing,2003)

Zde můžeme vidět, jak je Tchaj-t'i rozděleno na Jin a Jang a ty zas dále a dále. Čím se dostaneme hlouběji, tím více budeme schopni pochopit Tchaj-t'i. Jin a Jang využíváme tedy při cvičení Tchaj-t'i. Vyvíjení mysli a energie Čchi je při tomto bojovém umění kořenem k fyzické síle. Dle (Yang,1995) „...*Pouze pokud je Čchi silná, může fyzické tělo vykonávat sílu. Čchi je Jinovou stránkou síly, zatímco fyzický projev je Jangovou stránkou.*“

2.1.4 Definice Čchi

Před více jak čtyřmi a půl tisíci lety zazněl pojem Čchi. Tento pojem byl překládán jako energie, ether či plyn. Tehdejší filosofové ho označili za neviditelnou látku, která je podkladem všeho hmotného. V dnešní době vysvětlení významu Čchi do jisté míry přetrvává. Čchi je výrazem pro sílu, jež je ukryta v živém i neživém, v kosmu i v samotném atomu. My jako jedinci ji nemůžeme nahmatat, ale můžeme ji pocítit prostřednictvím jevů jako je teplo, světlo či pohyb. Čchi se vyskytuje jak v přírodě živé, tak neživé a danou věc oživuje. Zde je Čchi zachycena graficky.



Obrázek č. 4: Význam Čchi (Kajdoš,1987)

Znázorňuje složeninu dvou prvků, první část je nehmotná a symbolizuje energii kosmu, druhá část je symbolem pro hmotu a pozemskost. Z těchto částí se skládá Čchi, jež symbolizuje a vyjadřuje podstatu světa a existence Čchi. (Kajdoš, 1987)

2.1.5 Čchi a člověk

Pokud jsme již pochopili, co je to Čchi, musíme také vědět, jak tato lidská bioelektrina funguje a cirkuluje v našem těle. Co je také potřeba k tomu, aby byla silná a plynulá. Čchi sice v našem těle není vidět, ale můžeme ji cítit. Představme si, že naše tělo je auto a Čchi je benzín, bez kterého auto nepojede. Nebude schopné funkce, a tak je to i s Čchi v našem těle. Například ucítíme-li bolest. Ano, je to dáno tím, že máme ve svém těle nervový systém, který vyšle informaci do mozku. Nicméně i ten nervový systém má v sobě „hmotu“, a pokud by neměl energii, nefungoval by. Čchi je energie, která je klíčová pro mnoho funkcí v našem těle. Abychom mohli být zdraví, je potřeba naučit se udržovat plynulý oběh a uskladňování Čchi v těle. Pokud je Čchi silná, pak i naše fyzické tělo může správně fungovat. Tchaj-ti se toto snaží učit. Jak správně pracovat a v maximální míře využívat energii v našem těle k dosažení rovnováhy a zdraví fyzického i duševního. (Yang, 1995)

2.1.6 Styly Tchaj-ťi

Stylů Tchaj-ťi je několik, ale všechny mají dosti společného. Jejich hlavním cílem je zlepšovat zdraví, zamezit stresu a naučit se, jak se pohybovat ladně a klidně. Všechny styly se také snaží rozvíjet a pracovat s vnitřní energií. Toho dosahují pomocí pomalých krouživých pohybů.

Máme několik hlavních stylů Tchaj-ťi. Těmi hlavními jsou Jang, Wu, Čchen a Chao. Každý ze zmíněných stylů má odlišné účinky, a to jak na naše tělo, tak i mysl a ducha. Názvy stylů jsou odvozeny od příjmení zakladatele či jména vesnice, kde vznikly. Jednotlivé styly mají odlišný přístup k pohybům, a tak je mnoho variací, jak se dá jeden pohyb provést, ačkoli zastávají stejné principy. S tím souvisí i výukové školy. Každá se liší stylem, který vyučuje. Pokud cvičíte převážně kvůli zdravotním účinkům jako je dlouhodobost a upevnění zdraví, nejsou tyto rozdíly nikterak závažné. Pokud ale cvičíte s vidinou sebeobrany, je pak důležité se více zaměřit na styl, který klade větší důraz na vyšší výkonnost a přesnost. (Frantzis, 2011)

Styl Čchen

Styl Čchen je původním a nejstarším cvičeným stylem. Styl Jang je ve světě populárnější, nicméně Jang vychází ze stylu Čchen. Oproti ostatním pohybům styl Čchen nedělá vždy pomalé krouživé pohyby, nýbrž střídá pohyby rychlé, pomalé, krátké, dlouhé. Časté pohyby jsou například kopání, dupání, výpady a kombinované pohyby. Více jsou pak zatěžována bedra a kolena. Je tak potřeba větší fyzické zdatnosti. Nejvýznamnější osobností tohoto stylu je Čchen Fa-kche, který byl učitelem ve vesnici Čchen, opustil ji a šel učit Tchaj-ťi do Pekingu a do okolního světa. (Frantzis, 2011)

Styl Čchen obsahuje tyto sestavy: Lao-ťia – ji – lu první forma, Lao – ťia – er – lu druhá forma-dělová pěst, navíjení hedvábného vlákna, sestavy s mečem, sestavy s šavlí, sestavy s holí, sestavy s kopím, sestavy s vějířem a moderní sestavy: sestava 13 forem – Lao Jia San Shi. (Wushuakademie, 2014)

Styl Yang

Nejnámějším a nejvíce cvičeným stylem po celém světě je styl Yang. Je mnoho variací tohoto stylu a velkou oblibu má v Číně, Anglii a Americe. Zakladatelem tohoto stylu je Yang Lu-čchan. Traduje se, že jeho žáci byli slabí, a tak zbavil styl Čchen, ze kterého vychází styl Jang, nízkých postojů a výskoků. Tak vznikl styl Yang. Styl Yang

obsahuje ladné a velké pohyby, které jsou vedeny v klidném a mírném tempu. (Frantzis, 2011)

Styl Jang obsahuje tyto sestavy: I t'in t'ing, sólová sestava - 108 prvků, Tui shou – párová sestava, Peng lu ji an – párová sestava s kroky, Da lu – párová sestava s kroky, sestavy se zbraněmi – tyč, šavle, meč, kopí. (Taiji pod Lupou,2013)

Styl WU

Je druhým nejpobulárnějším stylem ve světě. Název pochází od zakladatele Čchuan Joua a jeho vnuka Wu Ťien-čchuana. Tento styl vznikl ze stylu Jang a obsahuje tři hlavní variace. Velký důraz klade na malé celistvé pohyby. (Frantzis, 2011)

Styl Chao

Tento styl je vzácný a na západě se s ním setkáme jen zřídka. Jeho pohyby jsou malého rozměru. Hlavní zaměření je na vnitřní pohyby Čchi, kde fyzický pohyb není tolik důležitý. Tento styl docení především cvičenci, kteří mají s Tchaj-ťi už více zkušeností a větší průpravu. (Frantzis, 2011)

Kombinované styly

Jsou jedny z nejpobulárnějších stylů po Jangu a Čchen. Tyto styly mísí pohyby všech čtyř stylů Tchaj-ťi, ale i pohyby z jiných bojových umění. Například pa-kung nebo pohyby z kung-fu a čínského bojového zápasu. Tento styl se cvičí převážně pomalu. Setkáváme se s ním nejčastěji na západě. (Frantzis, 2011)

Západní a netradiční styly Tchaj-ťi

Tyto styly byly vytvořeny hlavně v západním světě. Jsou netradiční a velmi zjednodušené. Věnují malou pozornost přesnému držení těla a rozvíjení energetické mechaniky. A to je v Tchaj-ťi klíčové. Ano, i toto cvičení má blahodárné účinky na naše tělo a mysl, ale ne v takové intenzitě a do takové hloubky jako Tchaj-ťi tradiční. (Frantzis, 2011)

Výběr stylu pro zlepšení zdraví a zvládnání stresu

Pro tento druh cvičení jsou nejlepší styly, kde pohyb provádíme pomalu. To je neúčinnější. Jak jsem již zmínila, například u stylu Čchen jsou pohyby rychlé a příliš zatěžují klouby a páteř. Všechny styly však nějakým způsobem působí blahodárně při léčbě muskulo-skeletárních problémů i při potížích s vnitřními orgány v důsledku

nějaké nerovnováhy v těle. Při problémech psychických či fyzických bývají neúčinnější sestavy s menšími pohyby. Při těchto pohybech se uvolňuje Čchi uložené hluboko v těle, které se za normálních pohybů a podmínek neuvolní a nezačne působit. (Frantzis, 2011).

2.1.7 Cvičení Tchaj-t'i a jeho základní pravidla

Tchaj-t'i využívá myšlenky k tvorbě energie a tuto energii dále využívá k pohybu těla. Pokud je naše energie v klidu, tělo je také v klidu. Pokud se vnitřní energie pohne, tělo vykoná pohyb. Tchaj-t'i používá lidskou energii k pohybu, přičemž horní i dolní část těla vedou a zároveň se následují. Při vykonávání těchto pohybů bereme pas jako osu, a to od začátku cvičení do jeho konce. Přitom neklademe žádný odpor a pohyby vykonáváme bez přestávky. Během cvičení se pohybujeme tiše a lehce. Tělo je celkově vzpřímené a postoj je stabilní a pevný. Toto cvičení hlásá (Hua a kol., 2000): „*Zvenku být jemný jako panna, zatímco uvnitř silný jako Buddhův bojovník*“. Toto je jedna z hlavních myšlenek k pochopení postoje a cvičení.

Funkce jednotlivých částí těla jsou na sobě vzájemně závislé a ovlivňují se po celé cvičení sestavy. Chybné držení některé z částí těla ovlivňují jeho zbytek. Stejně tak tělo celé může ovlivnit jednotlivé části těla.

Hlava by měla být rovně ve vertikální ose těla. Svaly na temeni by měly být uvolněné. Oči se dívají rovně před sebe. Spodní i horní čelist je uvolněná a rty se navzájem dotýkají. Špička jazyka v dutině ústní se dotýká patra. Celková pozice hlavy a její pohyby musí být přirozeně lehké a uvolněné.

Hrud' a záda by měla být vydutá, prázdná. Klíční kosti a žebra jsou uvolněné a poklesnuté. Paže jsou pružné a volné. Těžiště je pokleslé. Důležitá je také poloha zad, ta by měla být roztažená a uvolněná.

Pas a páteř jsou základem pro cvičení Tchaj-t'i. Pokud jsme u pasu, hlavním požadavkem Tchaj-t'i je poklesnutí energie. To znamená, že v oblasti pasu musí být obratle přizpůsobeny zakřivení páteře a jsou pokleslé a zatažené. Pas je důležitý hlavně proto, že je osou pro otáčení horní a dolní části těla.

Oblast břicha je zatažená dovnitř. Zde se nachází místo, kde vychází a kam se zpět vrací Čchi. Po dobu cvičení proudí Čchi z těla ven a dovnitř, a to se děje právě zde.

Hýždě jsou v postavení, které se při poklesnutí pasu a zatažení břicha, otevření kyčlí ven a vytočení kolen vysunou směrem dozadu. Pánevní je podsazená a uvolněná.

Ramena a lokty jsou uvolněné a pokleslé. Když jsou ramena a lokty ve správné poloze, může vnitřní energie protékat až ke konečkům prstů. Postavení zápěstí je během pohybů zkoordinované s postavením celého těla. Mělo by být pružné, živé a ohebné. Nesmí však být zesláblé, jinak by pohyby nebyly z hlediska estetického ani funkčního správné.

Dolní končetiny

Nohy jsou základem pro celé tělo. Je to zdroj energie a síly. Teorie říká, že veškerá energie je uložena v chodidlech a nohama stoupá nahoru, řízena je pasem a projeví se v rukách.

Třísla by měla být zakulacená, prázdná a opět jako u většiny těla uvolněná. Docílíme toho tak, že kolena a kyčle budou otevřené a roztažené směrem ven. Boky, ty není snadné uvolnit, jelikož nesou váhu celé horní části těla. Při uvolnění boků vzrůstá tlak na kolenní klouby. Tím se často dostávají do špatného postavení. Tento problém mají především začátečníci, protože mají malou sílu v nohách a kolena neudrží tíhu celého těla. V průběhu celého cvičení musí kolenní kloub udržovat stále stejný úhel. Při příliš vysokém postoji jsou úkroky malé a kolena nesou jen malou váhu, oproti tomu jsou-li kroky příliš dlouhé, kolena nesou příliš mnoho váhy těla a tím se často stává, že začínají bolet. Začínající cvičenci by proto měli začít cvičit ve vyšším postoji a pomalu postoj snižovat.

Chodidla jsou základnou těla. Měla by být pevná a stabilní. Prsty natažené, relaxované. Při cvičení bychom si měli představovat, že to jsou naše kořeny, pevné a odolné, zakořeněné hluboko v zemi. (Hua a kol., 2000)

2.1.8 Ovládání dechu

Dýchání je základní životní funkce udržující stálou výměnu plynů v těle, příjem kyslíku a vylučování oxidu uhličitého. Jeho řídicí centrum se nachází v prodloužené míše, která reguluje frekvenci dýchání. Samotné nadechování a vydechování umožňuje mimo jiné hrudní koš, pod kterým najdeme párový orgán plíce. Vzduch, který nadechneme, putuje přes dutinu nosní, dutinu ústní a dále přes hrtan do průdušnic, průdušek, průdušinek až do plicních sklípků. Zde se kyslík naváže na krevní barvivo

hemoglobin a oxid uhličitý, který se při tom uvolní, odchází dýchacími cestami pryč z těla. Při nádechu se mezižebrní svaly a žebra narovnávají a hrudní koš se rozpíná, v plicích tkáních nastává podtlak a plíce se plní. Při výdechu se pak vzduch vytlačuje z plic. Během dýchání pracuje také bránice, která během nádechu klesá a při výdechu jde směrem nahoru. Fyziologie dýchání je důležitá pro pochopení správného dýchání během cvičení. Při cvičení Tchaj-t'i by se mělo správně dýchat do břicha - takzvané hluboké dýchání. Hluboké proto, že se při něm zapojujeme hluboké břišní svaly. Při nádechu se dutina břišní zvedá, s výdechem klesá. Pro lepší nácvik nám pomůže položit dlaň ruky na břicho a vnímat pohyb nahoru a dolů. Existuje i horní typ dýchání, který je obvyklejší u žen, při němž se nadzvedává hlavně hrudník. Dolní typ dýchání je však zdravější a aktivuje jak svaly břišní, tak i bránici, která stimuluje vnitřní orgány. U hlubokého typu dýchání navíc také dosáhneme vyšší kapacity plic a to je u cvičení potřeba. Dýchání souvisí i se stavem mysli a s našimi emocemi, což se typicky projevuje např. u vzteku, při němž vydechujeme více a silněji, než se nadechujeme, naopak smutek doprovází silnější nádech nežli výdech. Pokud je ovšem mysl klidná a vyrovnaná, pak naše nadechování a vydechování je vcelku souměrné, a proto bychom nad naším dechem měli mít kontrolu a ovládat ho, dokud není klidný, plynulý a mírný. (Fyziologie dýchání, 2017)

2.1.9 Zdravotní účinky Tchaj-t'i pro seniory

Tchaj-t'i jako forma cvičení bylo v Číně po staletí praktikováno i seniory a to pro své blahodárné účinky na zdraví. Relativně nedávno se stalo předmětem zájmu vědců, kteří je zkoumají. Data, která vzešla z takových výzkumů, jsou však stále omezená. Je ale možno vyzorovat, že mnoho studií potvrzuje blahodárné účinky cvičení Tchaj-t'i. Krom jeho přímého vlivu na tělo, svaly a celkovou tělesnou zdatnost je nutné na cvičení Tchaj-t'i pohlížet také jako na formu meditace a uvolnění a vnímat tedy také vliv, který má na psychické rozpoložení cvičenců. Je nutné také zmínit jeho celkovou nenáročnost a bezpečnost, což jsou kritéria u kategorie seniorů obzvláště důležitá. (Frantzis, 2011)

Pozitivní vlivy Tchaj-t'i na zdraví můžeme pozorovat v několika následujících oblastech dle (Kuramoto, 2006):

Zmírnění bolesti

Provedený výzkum se zaměřil na pozorování dopadů cvičení Tchaj-t'i u pacientek s artritidou, které docházely na hodiny Tchaj-t'i po dobu dvanácti týdnů.

V porovnání s kontrolní skupinou, která po danou dobu obdržela pouze standardní péči, vykázala skupina praktikující Tchaj-t'i v průměru o 35 % menší bolestivost, o 29 % menší ztuhlost a o 29 % procent zvýšenou schopnost provádět běžné denní úkony např. chůzi do schodů.

Pro potvrzení výše uvedených závěrů je nutná delší a komplexnější studie, avšak i tak lze dojít k závěru, že u některých pacientů může mít Tchaj-t'i pozitivní vliv na zmírnění bolestivosti svalů a kloubů.

Zlepšená stabilita a prevence pádů

Souvislost mezi cvičením Tchaj-t'i a zlepšenou stabilitou a sníženým rizikem pádů byla zkoumána ve dvou studiích. První studie zkoumala vliv Tchaj-t'i na riziko pádů u 200 osob s průměrným věkem 76,2 let, kteří byli rozděleni do dvou skupin, přičemž jedna se zúčastnila patnáctitýdenního programu cvičení Tchaj-t'i, zatímco druhá podstupovala balanční cvičení na speciálních počítačových přístrojích. Výsledek studie ukázal, že cvičení Tchaj-t'i mělo u pacientů pozitivní vliv na riziko pádů a zároveň také snížilo krevní tlak a i subjektivně vnímaný strach z pádů. Jako takové bylo dokonce i účinnější než druhá metoda, která je finančně a technologicky náročnější, a pro seniory tedy také mnohem obtížněji dostupná.

Druhá studie provedla pokus, při kterém se 110 osob v průměrném věku osmdesát let zúčastnilo tří různých tříměsíčních programů zaměřených na sílu a stabilitu. Po dokončení těchto programů účastníci nastoupili na šestiměsíční Tchaj-t'i program, kde měli hodnu cvičení týdně. Jedním z cílů studie bylo zjistit, zda cvičení Tchaj-t'i může být nápomocno při snaze udržovat tělesnou kondici získanou jiným typem cvičení (v tomto případě balanční cvičení, silová cvičení a kombinace obojího). Studie tuto hypotézu prokázala, neboť kondice cvičenců se ve sledovaných parametrech držela na stejné úrovni i po ukončení první části experimentu.

Snížení krevního tlaku

V této studii osoby, jež postihl infarkt myokardu, docházely buď na hodiny Tchaj-t'i, nebo se zúčastnily lekcí aerobního cvičení. Tři týdny po svém propuštění z nemocnice subjekty docházely první tři týdny experimentu na dvě lekce týdně, dalších pět týdnů pouze jednou týdně a poté, tedy jedenáct týdnů po svém propuštění z nemocnice, vykazovala pouze Tchaj-t'i skupina snížený diastolický tlak. Obě skupiny

vykazovaly snížený systolický krevní tlak v porovnání s kontrolní skupinou, která nepřijímala žádnou zvláštní péči.

Snižování stresu

V tomto případě byl proveden souhrnný výzkum, jehož cílem bylo prokázat nebo vyvrátit spojení mezi cvičením Tchaj-t'i a dobrým fyzickým i psychickým stavem. Výsledky naznačují, že Tchaj-t'i má pozitivní vliv na celkovou psychickou kondici a zároveň může jeho cvičení vést ke zlepšení nálady. Tato oblast dopadů cvičení Tchaj-t'i se zkoumá daleko obtížněji krom jiného také proto, že psychiku ovlivňuje mnoho dalších faktorů, které komplikují výzkum. Důležitým závěrem však je, že všechny studie poukazovaly na pozitivní vlivy Tchaj-ti na psychiku.

Zlepšená kvalita spánku

Studie na 118 ženách a mužích ve věku 60–92 let, jejímž cílem bylo zkoumat vliv Tchaj-t'i na kvalitu spánku, kterou hodnotili účastníci sami, tedy subjektivně, přišla se závěrem, že osoby, které si ještě před začátkem studie stěžovaly na mírné problémy se spánkem, hodnotily kvalitu svého spánku po šesti měsících cvičení Tchaj-t'i lépe než předtím.

Zvýšená síla

Studie provedená na University Of Vermont Physical Therapy porovnávala sílu v extenzorových svalech kolene u dvaceti dlouhodobých cvičenců Tchaj-t'i a tři roky u devatenácti osob, které Tchaj-t'i nikdy nepraktikovaly. Výsledek prokázal, že skupina dlouholetých cvičenců Tchaj-t'i měla značně vyšší sílu v extenzorech kolene. Tyto závěry tak podporují hypotézu, že dlouhodobé cvičení Tchaj-t'i může mít blahodárny vliv na posturální svalstvo, ovšem je také nutno brát v potaz malý rozsah výzkumu.

2.1.10 Tchaj-t'i a dlouhověkost

Žádné jiné náboženství nevěnovalo tolik pozornosti dlouhověkosti jako taoismus. Je tomu zřejmě také díky uznávanému mytologickému hrdinovi Číny, který se jmenoval Pchen-c. Ten prý žil osm set let. Hlavním cílem, který je pro Tchaj-t'i důležitý v souvislosti s dlouhověkostí, je udržování zdraví tělesného i duševního nejen ve významu, že nejsme nemocní nebo že nemáme žádné bolesti, ale abychom také vyzařovali energii. Dále je to zlepšování emociálních, mentálních a duchovních funkcí a v neposlední řadě všechny tyto funkce uvádět do stavu rovnováhy v našem těle. Tato

výše uvedené pozitiva jsou to, co vede starší lidi ke cvičení Tchaj-t'i. Je jasné, že tisíc let žít nemůžeme. Jde spíše o to, aby lidé v pokročilém věku vedli plnohodnotný život, kde jsou fyzické, sexuální a mentální funkce stále využívány. Lidé ve většině případů berou celoživotní péči o sebe sama na lehkou váhu. Řešit to začínají, až když zjistí, že slábnou, že najednou schopnost regenerace již není to, co bývalo dříve, a že jsme například často nemocní. Také nás častěji přepadají úzkosti a jiné varovné signály. Tyto signály ukazují na naše tělo, které má již něco za sebou. Obvykle se tyto signály dostavují po padesátém roce. Tato hranice se však stále snižuje. (Frantzis, 2011)

2.1.11 Sociální přínosy Tchaj-t'i

Kromě zmíněných zdravotních pozitiv má Tchaj-t'i také pozitiva sociální. Starší lidé bývají často osamoceni a díky cvičení se dostanou mezi lidi. Mohou potom navázat nové sociální vztahy a kontakty. Na cvičební jednotce mohou potkat mladší i starší jedince. Cvičení zvládnou všichni. Podobně jako třeba golf je Tchaj-t'i velmi oduševnělá činnost. Tradiční bylo cvičit venku v přírodě, což je velmi přínosné ve spojitosti s čerstvým vzduchem, jenž přináší klid a radost. (Frantzis, 2011)

2.1.12 Závěr o Tchaj-t'i

A na závěr k Tchaj-t'i je dobré dodat, že je obzvláště přínosné pro seniory k obnovování výdrže, zdraví a udržování plnohodnotného života. Krom zmenšení různých bolestí při denních aktivitách, zlepšení rovnováhy jako prevence před pády, zvýšení síly v nohách nebo zvýšení funkční nezávislosti, která snižuje závislost na pečovatelských službách, tak působí blahodárně i na psychiku a redukci stresu.

Stáří by mělo být důstojné období života, mělo by přinášet i potěšení, nejen boj o přežití. Pohyblivost, rovnováha a psychická pohoda jsou hlavními atributy Tchaj-t'i ve stáří (Frantzis,2011).

2.2 Senior

2.2.1 Vymezení pojmu stáří a stárnutí

Stáří je poslední etapa přirozeného vývoje člověka. Projevuje se v důsledku změn v našem těle, a to jak funkčních, tak morfologických. Tyto změny jsou ovlivněny mnoha aspekty. Těmi je například prostředí, ve kterém žijeme, zdravotní stav, životní styl a jsou to také vlivy sociálně ekonomické a psychické. Rozlišujeme tři druhy stáří: kalendářní, sociální a biologické. Staré lidi označujeme pojmem geront, který pochází z řeckého slova gerón, tj. starý muž nebo stařec, jenž byl ve starořecké Spartě členem rady starších. (Kalvach a kol., 2004)

2.2.2 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří je jasně určitelné. Každý máme svůj kalendářní věk, který ne vždy odpovídá věku funkčnímu. V dnešní době se věková hranice stále posouvá. Důvodem je mimo jiné zvyšující se úroveň zdravotních institucí a zdravotní péče, jejímž důsledkem je zlepšení zdravotního stavu stárnoucí generace. Za počátek stáří je označován věk 65 let. V 18. století bylo stáří rozčleněno do několika skupin. Poté následovalo mnoho úprav až do dnešní podoby.

Současné orientační členění stáří dle (Kalvach a kol., 2004)

- 65-74 let: mladí senioři – problematika volného času, aktivit, seberealizace
- 75-84 let: staří senioři – problematika adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti
- 85 a více let: velmi staří senioři – problematika soběstačnosti a zabezpečení

2.2.3 Sociální stáří

Sociální stáří zastřešuje proměnu sociálních rolí a potřeb. Změny nastávají ve sférách společenských, častá je ztráta soběstačnosti, životní úrovně, dále pak věková segregace, diskriminace, aj. O sociálním stáří začínáme zpravidla hovořit v souvislosti se vznikem nároku na starobní důchod.

Sociální periodizace života rozčleňuje skupiny takto:

- První věk – předproduktivní, období dětství a mládí, učení, profesní příprava, získání sociálních zkušeností

- Druhý věk – produktivní, období dospělosti, produktivita biologická i ekonomicko-sociální
- Třetí věk – postproduktivní stáří
- Čtvrtý věk – období závislosti

(Kalvach a kol., 2004)

2.2.4 Biologické stáří

Je to označení pro určitou míru regresivních změn daného jedince. Pro laika by se dalo říci, že se jedná o jakési opotřebování organismu věkem. K vyššímu věku neodmyslitelně patří změny funkční. Těmi jsou snížení látkové výměny, zpomalení syntézy bílkovin, vyšší ukládání cholesterolu. Ovšem asi tou nejznámější změnou je úbytek svalové hmoty a nahrazení hmotou tukovou, či vazivové tkáně. (Kalvach a kol., 2004)

Typická regrese postihující orgány dle (Hajer – Mullerová, 2003)

- Výška – zmenšování meziobratlových plotének snížením napětí svalů
- Hmotnost – snižování v důsledku úbytku svalové hmoty a podkožního tuku
- Svalstvo – zmenšení objemu, ztráta elasticity
- Kosti, klouby – výrazné změny, špatná pohyblivost
- Kůže – suchá, vrásčitá z důvodů úbytku podkožního tuku a vody
- Šedivění vlasů

Smyslové orgány

- Zrak – často snížená pružnost čočky
- Sluch – poruchy velmi časté, nejprve ztráta schopnosti vnímat vyšší tóny, později i nízké, způsobuje izolaci starých lidí
- Hmat – postupné otupění pocitu pohmatu
- Bolest – zvýšení prahu citění bolesti
- Chuť – úbytek chuťových pohárků
- Čich – snižuje se kvalita
- Kardiovaskulární systém – snížení výkonnosti srdce, změny v artériích
- Respirační systém - dochází k poklesu vitální kapacity plic

- Zažívací trakt – zhoršení díky defektům chrupu, atrofie sliznic a svaloviny, snížení sekrece – důsledkem mohou být průjmy
- Játra – funkční zdatnost a detoxikační činnost se zmenšuje
- Pankreas – dochází k častým změnám - vznik diabetes melitus
- Ledviny – úbytek funkčních feronů, snížení filtrační činnosti
- Krevní systém – po krevních ztrátách dlouhá úprava hodnot, porušena resorbce železa z potravy – častá chudokrevnost způsobená nedostatkem železa
- Endokrinní systém – změny v pohlavních hormonech, snížení funkce štítné žlázy, snížení bazálního metabolismu

Ve stáří jsou lidé viditelně a rychleji unavitelní a celkově je jejich regenerace po různých onemocněních či infekcích delší než u lidí mladších. K životu to ovšem neodmyslitelně patří. Všichni stárneme celý život. (Kalvach a kol., 2004)

2.2.5 Gerontologie

Gerontologie je nauka o stáří a stárnutí. Dalo by se také říct, že je to problematika lidí ve stáří. Jak bylo výše uvedeno, slovo je odvozeno od řeckého slova gerón, stejně jako stařec. Autorství pojmu gerontologie je připisováno mikrobiologovi a imunologovi, který získal za své působení Nobelovu cenu, I. I. Mečnikovovi, jenž termín prvně použil v roce 1903. Obor se zabývá zkvalitňováním života starých lidí a zaměřuje se na jejich specifické požadavky. Gerontologie jako pojem a nauka zastřešuje tři hlavní proudy:

- Gerontologie experimentální
- Gerontologie sociální
- Gerontologie klinická

(Kalvach a kol., 2004)

Gerontologie experimentální

Řeší otázky, proč vůbec organismy stárnou, a to především v oblasti celulární a molekulární úrovně. Důležitý je pak výzkum v oblasti neuropsychologie stárnutí. (Kalvach a kol., 2004)

Gerontologie sociální

Řeší otázku a vztah starého jedince vůči společnosti. To, jak aspekt stáří ovlivňuje a modeluje společnost, a co staří lidé potřebují od společnosti. Je to široká problematika, která zahrnuje sociologii, právo, psychologii, antropologii, pedagogiku, ekonomii, architekturu, politologii a další oblasti. (Kalvach a kol., 2004)

Gerontologie klinická

Zabývá se funkčním a zdravotním stavem starých jedinců. (Kalvach a kol., 2004)

2.2.6 Geriatrie

Geriatrie je část medicíny. Je to klinická gerontologie, která zobecňuje obory se seniorskou problematikou. Týká se to stavu zdravotního a funkčního, dále pak vyšetřování, léčení, prevence, zvláštností v klinickém obrazu atd. Pojem geriatrie je připisován I. L. Nascherovi, který ho poprvé použil v roce 1909. (Kalvach a kol., 2004)

Geriatrický pacient - specifikace, zvláštní aspekty onemocnění ve stáří

Geriatrický pacient je charakteristický vyšším věkem, kde regresivní změny ovlivňují funkční stav a schopnosti natolik, že dochází ke zhoršení adaptability, regulačních mechanismů a tolerance k zátěži. (Kalvach a kol., 2004)

2.2.7 Seniorské skupiny dle funkční zdatnosti

Podle (Kalvacha a kol., 2004) můžeme osoby seniorského věku rozdělovat do skupin dle funkční zdatnosti a potřeby zdravotních služeb.

Zdatní senioři: Tito jedinci mají zpravidla výbornou výkonnost. U těchto lidí se terapeutické a diagnostické postupy neliší od jedinců mladšího věku. Tato skupina nepotřebuje geriatrickou péči. Měla by být obeznámena s problematikou vyššího věku a docházet na preventivní vyšetření.

Elitní senioři: Tato skupina se vyčleňuje pouze někdy. Tito jedinci žijí takovým stylem, jako kdyby se jich přibývajícím věkem vůbec netýkal. V hojném rozsahu se věnují sportům či koníčkům, nebo stále chodí do práce.

Nezávislí senioři: Jedinci, kteří za běžných podmínek nepotřebují žádnou pečovatelskou výpomoc či jiné služby. Dochází u nich k občasnému zhoršení

zdravotního stavu, a to vlivem větší zátěže v podobě operace či závažnějšího onemocnění.

Senioři zcela závislí: Jsou to zcela nesoběstační jedinci, kteří potřebují stálou pomoc rodiny nebo pečovatelské organizace. Často využívají např. respitní péči nebo pobyt v hospitalizačním zdravotním zařízení. (Holmerová a kol., 2004)

2.2.8 Stařecká křehkost

Stařecká křehkost by se dala označit za rizikovost, které jsou senioři vystaveni. To je způsobeno fyziologickými změnami jednotlivých orgánů. Toto všechno vede k dekonkci. Specifika jsou následující: snížení svalové síly, křehkost kostí, snížení kloubní pohyblivosti, funkce centrální nervové soustavy. Jedince pak ohrožují: zhoršení soběstačnosti, porucha homeostázy a celkové zhoršení zdravotního stavu.

Dle (Holmerová a kol., 2004) jsou klinické projevy křehkosti tyto:

- Dyskoordinace pohybu
- Změna postoje
- Nechutenství
- Poruchy paměti
- Hubnutí s malnutricí
- Imunodeficit
- Hypomobilita
- Nestabilita pády
- Pokles tolerance tělesné a psychické zátěže
- Omezování pohybových aktivit
- Zdravotní stav u seniorů

2.2.9 Nejčastější geriatrické syndromy

Syndrom hypomobility

Příčiny mohou být různé. Například ztráta motivace, deprese, kognitivní deficit, nežádoucí účinky léků, únava aj. Tomu můžeme zabránit prevencí seniora, kde se snažíme jedince namotivovat k pravidelné pohybové aktivitě. Mnoho nám usnadní správný výběr pomůcek k pohybu. (Holmerová a kol., 2004)

Syndrom de kondice

Charakteristické je snížení vytrvalostních zdatností. To je důsledkem dlouhodobé hypomobility. Při syndromu de kondice se objevuje dušnost, únava, pocení aj. Tyto příznaky přicházejí často v souvislosti s ischemickou chorobou srdeční, syndromem malého minutového objemu nebo chudokrevností. Při těchto onemocněních zvyšujeme kondici chůzí nebo rekondičními pobyty. (Holmerová a kol., 2004)

Syndrom svalové slabosti

Představuje u jedince úbytek svalové hmoty a síly. Od středního věku dochází k úbytku svalové hmoty o 1,5 kg. V klinickém obraze se nejčastěji setkáváme se sníženou výkonností dolních končetin, celkově se zpomaluje chůze a dochází ke snížení výkonnosti při běžných činnostech. Prevencí pak je dostatečná pohybová aktivita a dostatek vitamínu D3. (Holmerová a kol., 2004)

Syndrom nestability s pády

Specifická pro tento syndrom je nejistá chůze, špatná stabilita, což může být např. důsledkem svalové slabosti. Jednou z kategorií jsou závratě. Ty přicházejí většinou ve spojitosti s nějakým onemocněním. Můžeme je ale léčebně ovlivnit medikamenty apod. Další kategorií jsou pády. Ty vedou k častým zlomeninám a pro jedince seniorského věku to může být fatální. Vytratí se jeho soběstačnost a s tím přicházejí i jiné problémy jako ztráta motivace apod. Proto je nutné tomu předcházet prevencí.

Problému pádů u seniorů se věnuje (Luk a kol., 2015)

Jako důležitý faktor zmiňuje také přístup doktorů, a to z toho důvodu, že veliké procento seniorů neohlásí pád svému doktorovi, což velmi znesnadňuje hledání příčin a řešení problému. Článek proto doporučuje doktorům aktivní přístup, který spočívá v tom, že se existenci rizika pádu snaží vyšetřující doktor objevit ještě dříve, než pád nastane, a to formou různých pohybových testů. Následně článek vyjmenovává některé způsoby prevence pádů, mimo jiné i Tchaj-t'i.

Imobilizační syndrom

Je to projev dlouhodobého pohybového omezení, např. když je pacient upoutaný na lůžko. U osob seniorského věku je to velmi rychlé díky tomu, že s přibývajícím věkem dochází k poklesu adaptačních mechanismů. Mezi důsledky pak řadíme rozvoj

proleženin, dehydrataci, svalovou atrofií, deprese aj. Seniorská imobilita je velmi závažný stav, jenž vyžaduje lékařský dohled, speciální pomůcky (jako je polohovací lůžko). Nedílnou součástí pak je dostatečný pitný režim a příjem živin. (Holmerová a kol., 2004)

Syndrom inkontinence

Není typický pouze u seniorů. Objevuje se v každém věku. Inkontinenci je možno rozdělit do dvou skupin. Inkontinence stresová, ta se vyskytuje převážně u žen, a inkontinence urgentní, s tou se setkáváme u obou pohlaví. Tato problematika graduje do 80-90 let věku a zpravidla jsou více postiženy ženy než muži. Je to velmi nepříjemné onemocnění, které jedinci může dosti znepříjemnit život. U aktivního močového měchýře se setkáváme s vysokou intenzitou močení. Přes den okolo osmi močení a během noci kolem jednoho až dvou. To jde pak ruku v ruce s poruchami spánku, či infekcemi močového měchýře. Léčbu zahajujeme až tehdy, když tento problém omezuje seniora delší dobu během dne a noci. Jako prevenci bychom doporučili posilování pánevního dna a během života například netahat těžká břemena apod. (Holmerová a kol., 2004)

Dlouhověkost

Je maximální biologická délka lidského života. V současnosti jsou dva pohledy na dlouhověkost. Empirikové věří v dlouhodobé prodlužování střední délky života a následně i seniorského. Naopak tradicionalisté předpokládají involuci vlivem okolního prostředí. Jedinci, kteří se dožívají vysokého věku, pocházejí převážně z Japonska a z okolních východních států. Ve většině případů mají větší naději na dožití vyššího věku ženy než muži, to může být ovšem způsobeno válkami a dalšími souvisejícími případy. K dlouhověkosti může značně přispět cvičení, viz níže. (Kalvach a kol., 2004)

2.2.10 Fyzická aktivita seniorského věku

Aktivní zdraví

Tento termín zavedla Světová zdravotnická organizace (WHO). Má vyjádřit úsilí, jež jedinec prokazuje k udržení zdraví a k celkovému zlepšení života. Kromě seberealizace představuje aktivní zdraví i začlenění se do sociálních, duševních fyzických a občanských aktivit jako celku.

Proč pohybová aktivita ve vyšším věku? Vzhledem k tomu, že ve vyšším věku ubývá svalová hmota a narůstá množství tělesného tuku, přibývá i více chorob (viz kapitoly předtím). Těmi jsou například diabetes melitus 2. typu, kardiovaskulární onemocnění a další choroby. Mimo jiné lze při pravidelném procvičování kloubů a odlehčování kloubů výrazně zpomalit degenerativní proces např. artrózy (poškození kloubů). Těmto problémům se dá takto předcházet nebo je alespoň zmírnit. Základním cílem pohybové aktivity je prodloužení aktivní a nezávislé fáze života. V závěru je dobré si uvědomit, že správně zvolená fyzická aktivita prospívá organismu v každém věku. Aktivita však musí odpovídat zdravotnímu stavu jedince. U osob starších dbáme především na slabší výkonnost srdce, dýchacího ústrojí i na stav cév a celého pohybového aparátu. (Holmerová a kol., 2004)

2.2.11 Zásady cvičení pro seniory v obecné rovině

Zde jsou zásady pohybových aktivit pro seniory dle (Holmerová a kol., 2004)

- Pravidelnost – nejlépe denně alespoň dvacet minut
- Nepřemáhat bolest
- Pohyby provádět pomalu a tahem
- Cvičit na pevné podložce
- Necvičit najedení - optimální doba je dvě až tři hodiny po jídle
- Vyvětraná místnost mezi 16-20 °C

Čeho se naopak vyvarovat u cvičení se seniory:

- zvedání těžkých břemen
- prudkých rotačních pohybů
- náhlých změn z horizontálních poloh do poloh vertikálních
- veškerých pohybových aktivit, které obsahují výskoky, poskoky a prudké změny poloh

3. Praktická část

V první části bakalářské práci jsem se věnovala teoretické části. Tato část je zaměřená na samotný průzkum. Zaměřím se na to, jaké metody byly použity pro sběr dat, stanovím a zodpovím průzkumné otázky, z kterých vyvodím závěr. Nakonec bude následovat shrnutí praktické části jako celku.

3.1 Cíle práce

Cílem práce je zjistit, jaké jsou možnosti cvičení Tchaj-t'í pro seniory v Praze, tj. zmapovat pražské Tchaj-t'í školy, zjistit, kde všude se dá cvičit a zda školy nabízí speciální hodiny pro seniory. Pokud škola hodiny nenabízí zjistit, zda osoby seniorského věku mohou např. navštěvovat lekce pro začátečníky a zda jsou lekce se seniory nějak specificky upravované. Cílem práce je také zjistit jakému stylu se školy věnují, nebo co je pro školu stěžejní.

3.2 Průzkumné otázky

1. Nabízíte speciální lekce pro seniory?
2. Pokud nenabízíte specifické hodiny pro seniory, dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?
3. Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?

3.3 Použité metody průzkumu

Metodou sběru informací bylo studium dostupné literatury, zmapování území Prahy a následné zaměření se na možnosti cvičení Tchaj-t'í pro seniory. V poslední řadě to byla metoda dotazování se. To probíhalo telefonicky.

3.4 Charakteristika vzorku šetření

Na území Prahy bylo vybráno celkem 14 škol věnujících se cvičení Tchaj-t'í. Tyto školy jsou největší v Praze. Vzhledem k tomu, že tento styl bojového umění není v naší zemi příliš rozšířen, níže uvedené kluby jsou takřka všechny, které na území Prahy můžeme najít.

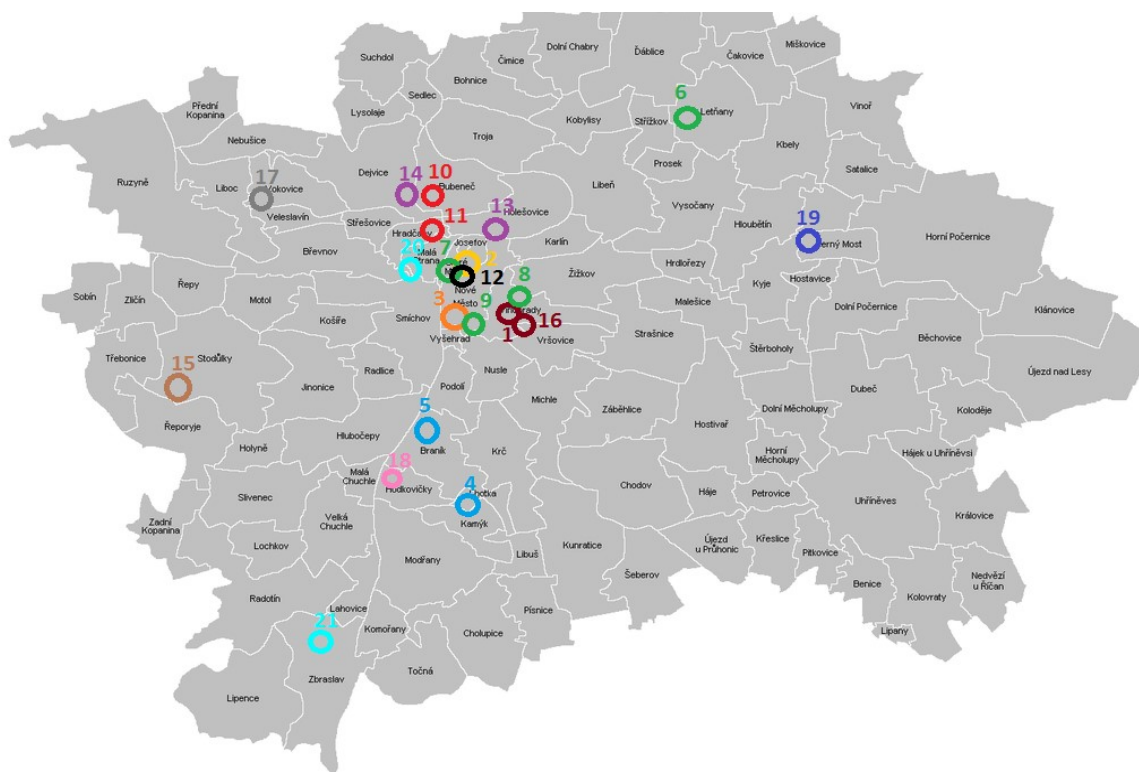
Do zmapování škol Tchaj-t'í v Praze byly zahrnuty tyto školy: Taiji Akademie, Sdružení taoistického Taichi v České republice, Tai Chi Resort Praha, Taiji Pod Lupou,

Zdravá dušička, Taichi asociace ČR, Long River Tai Chi Circle, The Taiji School, Taichi Praha, Tchaj-ti Sokol Vinohrady, Kurz Tchaj-ti pro seniory UK-FTVS, Škola bambusových lístků, Mateřské centrum Klubíčko a Tai-chi Praha.

Po zmapování, především z internetových zdrojů jsem školy jednotlivě telefonicky obvolala s připravenými otázkami. Na příslušné otázky mi odpověděli buď osoby na recepci, nebo samotní lektori škol.

3.5 Výsledky průzkumu

V Praze je celkem 14 škol, které jsou zakresleny v mapě Prahy na obrázku č. 5. Stejnou barvou jsou označeny školy, jež zprostředkovává stejná instituce.



Obrázek č. 5: Mapa Prahy s Tchaj-ti školami (vlastní)

3.6 Seznam Tchaj-t'i klubů v Praze

1. Taiji Akademie - Polská 2400/1A, 120 00 Praha
2. Sdružení Taoistického Tai Chi V České republice - Haštalská 790/11, Praha, 110 00
3. Tai Chi Resort Praha - Štěpánská 704/61, Praha, 110 00
4. Taiji Pod Lupou 1 - Filosofská 1166/3, Praha, 142 00
5. Taiji Pod Lupou II, Nad Lomem 1770/2a, Praha, 147 00
6. Zdravá dušička 1 - Dobratická 525, Praha, 199 00
7. Zdravá dušička II - Uhelny trh 425/4, Praha, 110 00
8. Zdravá dušička III - Na Smetance 505/1, Praha, 120 00
9. Zdravá dušička IV - Praha 1 – Štěpánská ul. Praha 120 00
10. Taichi asociace ČR – I - V. P. Čkalova 26, Praha 6
11. Taichi asociace ČR – II - Praha, Na Letné u izraelské ambasády
12. Long River Tai Chi Circle - Ve Smečkách 1326/11, Praha, 110 00
13. The Taiji School 1 - Strossmayerovo náměstí 990/4, Praha 7, 170 00
14. The Taiji School II - studio Artha-Praha 6, Dejvice Praha,
15. Taichi Praha - Bellušova 1877/68, Praha, 155 00
16. Tchaj-ti, TJ. Sokol Vinohrady (zřizuje Taiji Akademie) Polská 2400/1a, 120 00 Praha 2
17. Kurz Tchaj-t'i pro seniory na UK FTVS - José Martího 269/31, Praha, 162 00
18. Škola bambusových lístků - V Mokřinách 240/3, Praha, 147 00
19. Mateřské centrum Klubíčko - Vlčkova 1067, 198 00 Praha 9
20. Tai-chi-praha - Tyršův dům Újezd 450/40, Praha 1
21. Tai-chi-praha II - ZŠ Vladislava Vančury, ulice Hauptova 59, Praha

3.7 Tchaj-t'i školy v Praze

3.7.1 Taiji Akademie

Obecné informace o škole:

Taiji Akademie se nachází na adrese Polská 2400/1A, 120 00 Praha. Najdeme ji také na webových stránkách na adrese www.taiji.cz. Byla založena roku 2000 Radkem Kolářem.

Osobnosti školy

Nejvýznamnější osobností školy je Radek Kolář, z jehož publikací jsou čerpány informace pro teoretickou práci. Tchaj-t'i jako bojovému umění se věnuje od svých čtrnácti let. V roce 1999 se stal osobním žákem mistra Zhu Tiancai a je jeho přímým pokračovatelem stylu Čchen. V roce 2000 zakládá Taiji Akademii. Zde působí jako ředitel a učitel. V roce 2015 absolvoval 12. pobyt v Číně. Druhou významnou osobností je Petr Donát, jenž je také instruktorem Tchaj-ti na Akademii. Byl žákem Radka Koláře, zaměřuje se na dětské oddíly a cvičení beze zbraně. Absolvoval několik pobytů v Číně.

Sestavy a styl cvičení

Akademie navazuje na Mistra Zhu Tiancai, jenž je pokračovatelem 19. generace Čchen a jedním ze čtyř Buddhových bojovníků. Vyučuje se zde styl Čchen. Sestavy, které akademie nabízí, jsou sestavy staré školy: navíjení hedvábného vlákna, sestava 13 forem, sestava 74 forem a sestavy Tchaj-t'i s mečem a dělové pěsti.

Možnosti cvičení

Lekce jsou na adrese školy a probíhají často. Sestavu 13 forem nabízejí každý pracovní den od pondělí do pátku, přičemž hodiny v úterý a čtvrtek jsou dopoledne a hodiny pondělní, středeční a páteční jsou odpoledne nebo večer. Stejně je to se sestavou 74 forem, tu je také možno navštěvovat každý den. Dále nabízejí úvodní kurz navíjení hedvábného vlákna. Tyto hodiny probíhají každý den od pondělí to pátku. Dělové pěsti pak v pondělí a ve středu. Výukové hodiny trvají většinou hodinu, některé hodinu a půl.

Možnosti cvičení pro seniory

Skupiny jsou zde rozděleny na začátečníky, pokročilé a děti. Ač speciální lekce pro seniory škola nenabízí, jsou lekce bez omezení věku, a tak do hodin pro začátečníky

mohou docházet i senioři. Ke každému je přístupováno individuálně a cvičení probíhá dle potřeb jedince. (TaijiAkademie,2005)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Speciální hodiny pro seniory nenabízíme*“.

„Docházejí k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*Ano dochází*“.

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„*Jedinci si sami určují náročnost cvičení a cvičí tak, aby jim to bylo příjemné*“.

3.7.2 Sdružení Taoistického Tai- chi v České republice

Obecné informace o škole

Škola se nachází na adrese Haštalská 11/790, Praha 1, 110 00, ale najdeme je i v Ostravě. Můžeme je najít také webových stránkách www.taoist.cz. Je to nezisková organizace. Zakladatelem Taoistického sdružení je Mistr Moy Lin-shin. Škola si zakládá na čtyřech principech cvičení, a to zpřístupnění taoistického Tchaj-t'i všem, předávání zdravotních účinků Tchaj-t'i, rozvíjení kulturní výměny a pomáhat druhým.

Osobnosti školy

Nejvýznamnější osobností školy je Mistr Moy Lin-shin, který sdružení založil a vedl jej třicet let. Co se týká instruktorů, jsou akreditovaní a působí jako dobrovolníci, průběžně musí rozšiřovat své znalosti účastí na mezinárodních soustředěních a svou akreditaci pravidelně obnovovat. Přesné údaje, kdo zde Tchaj-t'i vyučuje, nejsou.

Sestavy a styl cvičení

Taoistické Tchaj-t'i se zde cvičí pod střechou stylu Yang, z něhož vychází sestavy 24 forem a sestavy 108 forem.

Možnosti cvičení

Lekce pro začátečníky probíhají každý den od pondělí do pátku v čase okolo 17. hodiny a trvají hodinu a půl. V úterý je možnost cvičení i ráno. Lekce se vyučují na adrese Haštalská 11/790, Praha 1. Pouze v pondělí se cvičí na adrese Gymnázium Nad Alejí, Praha 6. Lekce pro pokročilé jsou také ve večerních hodinách a převážně na adrese Haštalská 11/790, Praha 1, možnost je také docházet ve středu na adresu Sokolovna Uhříněves, Praha 10 a ve čtvrtek na SPŠ Masná, Praha 1.

Možnosti cvičení pro seniory

Škola speciální lekce pro seniory nenabízí. Cvičenci jsou rozděleni do skupin na začátečníky a pokročilé. Senioři mohou docházet na lekce pro začátečníky. Cvičí se zde bez omezení věku dle potřeb jedince. (Sdružení Taoistického Tai chi v České republice ,2012)

Otázky a odpovědi

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Ne speciální lekce pro seniory nenabízíme.*“

„Docházejí k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„Ano, dochází a často.“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„Téměř žádná, cvičíme možná pomaleji a vynecháváme pohyby rychlé a švihové nicméně v tom je cvičení Tchaj-ťi skvělé, může ho cvičit každý bez omezení věku.“

3.7.3 Tai chi resort Praha

Obecné informace o škole

Škola se nachází na adrese Štěpánská 61, Praha 1, palác Lucerna. Najdeme je také na webových stránkách www.taichiresort.cz.

Osobnosti školy

Nejvýznamnější osobností této školy je Jakub Valášek, který se Tchaj-t'i věnuje od roku 2003. V letech 2006, 2010 byl na studijním pobytu v Číně u mistra Zhu Tiancai a společně s ním absolvoval semináře v České republice. Vystudovat zdravotní tělesnou výchovu na ATVS Palestra.

Sestavy a styl cvičení

Tato škola vychází ze stylu Čchen, nabízí sestavy 13 forem, sestavy 74 forem a navíjení hedvábného vlákna.

Možnosti cvičení

Lekce jsou rozděleny podle sestav, které škola nabízí. Lekce pro sestavu 13 forem a 74 forem probíhají na adrese školy. Lekce pro cvičení sestavy 13 forem jsou v pondělí, úterý a ve čtvrtek, lekce pro sestavy 74 forem jsou v pondělí a ve středu a lekce pro začátečníky jsou v úterý, ve středu a ve čtvrtek. Všechny lekce probíhají v podvečerních hodinách cca v 17 hodin a trvají hodinu.

Možnosti cvičení pro seniory

Speciální lekce pro seniory škola nenabízí. Ale dochází sem například na hodiny pro začátečníky. Škola je otevřena všem bez omezení věku. Cvičenci jsou rozděleni do skupin dle výkoností a znalostí cvičení na začátečníky a pokročilé. (Tai chi resort Praha, 2017)

Otázky a odpovědi

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Ne, specifické lekce nenabízíme.*“

„Docházejí k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*Ano, dochází a v poměrně hojném počtu.*“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„Jelikož nejsou tak zdatní, snažíme se je motivovat i ke cvičení doma. Na hodinách pak od nich nevyžadujeme příliš přesné pohyby. Snažíme se především o to, aby jim to bylo příjemné.“

3.7.4 Taiji Pod Lupou

Obecné informace o škole:

Škola vyučuje Tchaj-t'i kurzy na dvou místech – Studio Dobeška-Praha 4 a ZŠ Filosofská-Praha 4. Najdeme je také na webových stránkách na adrese www.taijipodlupou.cz. Tato škola je dceřinou školou Bílá vrána školy Roberta Amackera v Moskvě.

Osobnosti školy

Nejvýznamnější osobností této školy je MgA. Vlasta Pechová. O Tchaj-t'i se zajímá od roku 1994. Od roku 2000 pracovala pod vedením Roberta Amackera, jenž dočasně působil i v České republice. Vydala a ilustrovala knihu o Tchaj-t'i. Založila si tuto školu a zde jí pomáhá řada asistentů jako například Jiří Kracík, Jarmila Rybová nebo Franck Alasseur.

Sestavy a styl cvičení

Tato škola nabízí sestavy stylu Yang. Jsou to sestavy sólové, párové a sestavy se zbraněmi. Konkrétní sestavy, které se zde cvičí, jsou: Sestavy pro zdraví, sólová sestava 108 prvků, 1. část formy, 2. část formy, 3. část formy, párové sestavy, párové sestavy s kroky, pozice osmi trigramů a různé bojové úrovně s tyčí, šavlí, mečem a kopím.

Možnosti cvičení:

Škola nabízí cvičení v pondělí na ZŠ Filosofická, jinak hodiny probíhají v úterky, středy a čtvrtky ve studiu Dobeška-Praha 4. Všechny lekce probíhají v podvečerních hodinách, až na čtvrtéční lekci pro seniory, která je okolo jedenácté hodiny dopolední. Lekce trvají hodinu a půl.

Možnosti cvičení pro seniory:

Tato škola nabízí speciální lekce pro seniory, které probíhají v dopoledních hodinách. Dále také nabízí možnosti zájezdů s doprovodným cvičením Tchaj-t'i. Škola je otevřena všem bez omezení věku. Cvičenci jsou dále rozděleni na začátečníky, pokročilé a děti. (Taiji pod Lupou, 2013)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„Ano, specifické lekce zde vedeme.“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„Sestavy nejsou tak dynamické, pohyby vedeme pomalu. Snažíme se ke každému přistupovat individuálně.“

3.7.5 Zdravá dušička

Obecné informace o škole:

Škola nabízí cvičení Tchaj-t'i pro zdraví a vitalitu. Adresa firmy je Nepelova 953/7, Praha 9, Hloubětín, 190 00, nicméně lekce jsou především na adrese Praha 9 – Dobratská. Praha 1 - Uhelny trh, Praha 1 – Štěpánská a Praha 2 - Na Smetance. Najdeme je také na webových stránkách: www.zdravadusicka.cz.

Osobnosti školy:

Největší osobností klubu je mistryně Zhai Jun. Narodila se v Číně roku 1966 v rodině, kde bojové umění má velkou tradici. Od dvanácti let se věnuje vnitřním stylům Tchaj-t'i. Svoje znalosti uplatňuje a předává zde ve škole.

Sestavy a styl cvičení

Tato škola zastřešuje styl Yang, cvičí se zde sestava 108 forem, která se cvičí po různých částech.

Možnosti cvičení:

Tato škola nabízí kurzy, které trvají čtyři měsíce. Lekce jsou pak v pondělí na Praze 9, v úterý na Praze 1- Uhelny trh, ve středu na Praze 2. Záleží, na který kurz se zájemci přihlásí, jednotlivé lekce probíhají jednou týdně a trvají vždy jednu hodinu. Pro zájemce nabízejí také ukázkové lekce na Praze 1 a na Praze 2.

Možnosti cvičení pro seniory:

Cvičenci jsou rozděleni do skupin na začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé. Speciální lekce pro seniory škola nenabízí, ale opět i sem senioři dochází. Škola nabízí lekce bez omezení věku. Výhodou je i ukázková lekce zdarma. Sem se senior může přijít podívat, zda by mu cvičení vyhovovalo. (Zdravá dušička, 2014)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Ne, nemáme důvod, lekce zvládají jak třicetiletí, tak sedmdesátiletí jedinci.*“

„Docházejí k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*Vzhledem k předchozí odpovědi ano.*“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„Lekce jsou upravované pro danou skupinu a pro jejich výkonost, ke všem přistupujeme individuálně.“

3.7.6 Taichi asociace ČR

Obecné informace o škole:

Cvičení probíhá na více místech po Praze. Najdeme je například v Dejvicích studio Arha-pro zdraví a relaxaci, V P. Čkalova 26, Praha 6 a na Letné u izraelské ambasády. Najdeme je také na webových stránkách na www.tai-ji.cz. Kromě pravidelného cvičení pro jedince různých věkových kategorií organizují trenérskou školu.

Osobnosti školy:

Nejvýznamnější osobností školy je Mgr. Lenka Ryšková, která se učila od mistra Zhai Hong Yina. Dále jsou zde k dispozici jako instruktoři Paul Renall nebo Bc. Šárka Rajtorová.

Sestavy a styl cvičení

Škola je pod taktovkou stylu Yang. Jsou to sestavy sólové, párové a sestavy se zbraněmi.

Možnosti cvičení:

Lekce pro začátečníky jsou ve večerních hodinách ve čtvrtek, lekce pro mírně pokročilé v pondělí, úterý a ve středu, lekce pro pokročilé pak v úterý a čtvrtek, sestavy s mečem v úterý. Všechny lekce probíhají v podvečerních hodinách. Lekce pro seniory jsou v Dejvicích ve studiu Arha každou středu dopoledne od jedenácté hodiny. Hodinu se cvičí, pak se třicet minut pije čaj. Dále jsou lekce ve čtvrtek od deseti hodin dopoledne v Dejvicích na adrese Villa Pellé, Praha 6, Pelléova ul.

Možnosti cvičení pro seniory:

Tato škola nabízí speciální lekce pro seniory. Lekce probíhají jednou týdně v dopoledních hodinách a trvají hodinu. Cvičenci jsou rozděleni na začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé. (Taichi Asociace, 2014)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„Ano, lekce pro seniory nabízíme.“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„Lekce nejsou tak náročné a trvají kratší dobu. Na hodinách je mimo jiné více prostoru pro diskuzi a relaxaci.“

3.7.7 Long river Tai chi circle

Obecné informace o škole:

Cvičení této školy se uskutečňuje na adrese Štěpánská 22, Praha 1 v tělocvičně gymnázia. Najdeme je také na webových stránkách www.longrivertaichi.cz. Cvičí se zde systém profesora Čeng Man-čchinga – dlouhá forma 37 pozic. Tuto školu můžeme najít také v USA, ve Skotsku, ale i jinde.

Osobnosti školy:

Nejvýznamnější osobností školy je Wolf Lowenthala, který je zakladatelem, ale zde nepředcvičuje. Byl žákem Čeng Man-čchinga, autora knihy *Nic vám netajím*.

Sestavy a styl cvičení

Škola je pod taktovkou stylu Yang, cvičí se zde individuální sestavy 37 forem, cvičení je ve dvojicích a cvičení s mečem.

Možnosti cvičení:

Škola nabízí první lekci zdarma, aby se zájemci mohli podívat, jak lekce probíhají a o čem Tchaj-t'i vlastně je. Dále nabízí pravidelná cvičení v úterý a ve středu s tím, že středeční hodiny jsou pro začátečníky. Lekce probíhají ve večerních hodinách a trvají hodinu a půl.

Možnosti cvičení pro seniory:

Speciální lekce pro seniory tato škola nenabízí. Avšak mohou sem docházet. Cvičenci jsou rozděleni na začátečníky a pokročilé. Škola je bez omezení věku, takže lekce pro začátečníky mohou být vhodné pro seniory. Výhodou je první lekce zdarma, kde si zájemci mohou vyzkoušet, zda by se jim cvičení Tchaj-t'i líbilo.

(Long River Tai Chi Circle, 2017)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„Speciální lekce nenabízíme.“

„Dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„Ano, dochází.“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„V každé lekci přistupujeme ke skupině individuálně a každý jedinec cvičí dle svých možností.“

3.7.8 The Taiji school

Obecné informace o škole:

Škola nabízí lekce v alternativním prostředí, a to jak vevnitř ve studiu Artha-Praha 6 a na ZŠ Strossmayerovo, Praha 7, tak také venku, převážně v teplých měsících v parku Letná nebo na Střeleckém ostrově. Můžeme je také najít na webových stránkách www.thetaijischool.com. Tato škola je mezinárodním centrem aplikovaných principů Tchaj-t'i, školu založil Paul Renall, který chtěl podporovat kvalitu Tchaj-t'i. Hlavní podstatou této školy je zaměřit se na princip svého těla skrze cvičení a celková kultivace

Osobnosti školy:

Nejvýznamnější osobností školy je Paul Renall, jenž školu založil, s ním zde spolupracuje mnoho převážně mladých instruktorů, například Lenka Ryšková, Jana Chlebowczská, Miloš Komanský a další.

Sestavy a styl cvičení:

Škola je pod záštitou stylu Yang, cvičí se zde individuální sestavy 37 forem, cvičení ve dvojicích a cvičení s mečem. Dále nabízejí individuální lekce.

Možnosti cvičení:

Cvičenci jsou rozděleni na začátečníky a pokročilé. Tím, že lekce probíhají spíše venku, vždy pro nadcházející měsíc vypíší termíny, kdy a kde je můžete zastihnout. Lekce ve studiu Artha probíhají v zimních měsících formou vypsáných kurzů.

Možnosti cvičení pro seniory:

Speciální lekce pro seniory škola nenabízí, nabízí lekce pro začátečníky a pokročilé. Seniori sem ale dochází, škola je bez omezení věku. (The Taiji School, 2017)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Ne, nenabízíme, nabízíme lekce pro všechny začátečníky, kde si každý cvičení upraví, ale cvičení není nikterak náročné, takže osoby vyššího věku cvičení v pohodě zvládnou.*“

„Dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*Ano, dochází.*“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„*Cvičíme například pomaleji a nechodíme do krajních poloh.*“

3.7.9 Taichi Praha

Obecné informace o škole:

Škola se nachází na adrese Bellušova 1877/68, 155 00 Praha 5. Také je můžeme najít na webových stránkách www.taichipraha.cz. Říkají, že cvičení Tchai t'í je vhodné pro všechny věkové kategorie a každému má co nabídnout. Od pevného zdraví až po umění sebeobrany, filozofii nebo životní cestu.

Osobnosti školy:

Nejvýznamnější osobností školy je Ing. Josef Čulák, jenž byl žákem Zdeňka Kurfusta. Škola je spojena s linií Mistra Yang Sau-chunga a to přes jeho dceru Yang Ma-lee.

Sestavy a styl cvičení

Škola je pod záštitou stylu Yang, cvičí se sestavy párové i sólové.

Možnosti cvičení:

Lekce začátečníků probíhají vždy v úterý a ve čtvrtek na adrese SK hala Lužiny a lekce pro pokročilé také na SK hala Lužiny v úterky a čtvrtky ve večerních hodinách. Na stejné adrese jsou nabízeny také dopolední lekce pro začátečníky.

Možnosti cvičení seniorů:

Tato škola speciální lekce pro seniory na stránkách nenabízí. Nicméně při telefonickém rozhovoru jsem zjistila, že lekce seniorů zde jsou. Cvičenci jsou rozděleni na začátečníky a pokročilé. Cvičení je zaměřeno na potřeby jedince. (Taichi, 2017)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Ano, nabízíme teď nově.*“

„Dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*Ano, dochází.*“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„*Lekce jsou pomalejší a kratší. Z pohledu instruktora jsou lekce pro mne náročnější, jelikož je vyžadována větší pozornost.*“

3.7.10 Tcha-t'i TJ Sokol – Vinohrady

Obecné informace o škole:

Hodiny této školy zprostředkovává Taiji Akademie. Lekce najdeme na adrese Polská 2400/1a, 120 00 Praha 2 – Vinohrady. Také je můžeme nalézt na webových stránkách www.sokolvinohrady.cz. V tomto případě se jedná především o výuku dětí, nicméně dospělí jsou také vítáni.

Osobnosti školy:

Nejvýznamnější osobností jsou jako u Taiji Akademie Radek Kolář a Petr Donát. Více informací o těchto instruktorech lze najít u Taiji Akademie.

Sestavy a styl cvičení

Škola je pod střechou stylu Čchen. Sestavy se zde cvičí stejně jako u Taiji Akademie.

Možnosti cvičení:

Možnosti cvičení zde mají především děti mezi pátým a desátým rokem, dále mládež jedenáct až osmnáct let a dospělí. Tréninky probíhají většinou odpoledne či navečer v pondělí až pátek.

Možnosti cvičení pro seniory:

Speciální lekce pro seniory tato škola nenabízí. Dochází sem především děti, nicméně lekce pro dospělé nejsou omezeny věkem, a tak senioři mohou docházet i sem. Lekce jsou v podvečerních hodinách. (T.J. Sokol Praha královské vinohrady, 2015)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Specifické lekce pro seniory nenabízíme.*“

“Dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*Ano, dochází k nám lidé různého věku od studentů až po seniory.*“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„*Zpravidla lekci upravuje trenér, osoby starší nechodí do příliš nízkých poloh a nemusí dělat různé kopy a podobně.*“

3.7.11 Kurz Tchaj-t'i pro seniory na UK-FTVS

Obecné informace o škole:

Tyto lekce probíhají na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, J. Martího 31, Praha 6, 162 52. Jsou vedeny formou kurzu, takže neprobíhají nepřetržitě celý rok. Informace o tomto kurzu najdeme také na webových stránkách www.ftvs.cuni.cz. Kurz by měl naučit základní dovednosti Tchaj-t'i a je přímo zaměřen pro seniorský věk.

Osobnosti školy:

Nejvýznamnější osobností tohoto kurzu je Mgr. Libuše Čadová, Ph.D., která se Tchaj-t'i věnuje již dlouho. Absolvovala studijní cestu po Číně, kde získala 1. a 3. místo za tradiční sestavu Tchaj-t'i na mezinárodních soutěžích. Je členkou akreditační komise v Taiji Akademii Praha aj. Vyučuje na Fakultě tělesné výchovy a sportu.

Sestavy a styl cvičení

Styl Čchen, cvičí se zde sestava 13 forem, sestavy 74 forem, navíjení hedvábného vlákna aj.

Možnosti cvičení:

Tento kurz probíhal v termínu od listopadu 2016 do ledna 2017. Lekce byly jednou týdně každé úterý v odpoledních hodinách, lekce trvala hodinu a půl.

Možnosti cvičení pro seniory:

Tento kurz je speciálně zaměřený pro seniory. Mohou sem docházet i lidé mladší, než je důchodcovský věk, ale primárně je kurz určen seniorům. (Fakulta tělesné výchovy a sportu: Kurz taiji pro seniory, 2016)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Ano, tento kurz je speciálně pro seniory.*“

„Dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*Ano.*“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„*Snažíme se často neměnit polohy a vyhýbáme se rovnovážným polohám.*“

3.7.12 Škola bambusových lístků

Obecné informace o škole:

Škola se nachází na adrese Sokolovna Hodkovičky, ulice V Mokřinách 240/3, Praha 4. Najdeme ji také na webových stránkách www.tai-ci.org. Zakladatelem a lektorem je Roman Micka. Během cvičení je kladen důraz na zdravotní efekt cvičení, není ovšem opomíjen ani účinek bojový.

Osobnosti školy:

Nejvýznamnější osobností školy je Roman Micka, jenž školu založil a také zde vyučuje. S lekcemi mu pomáhají Pavla Chaloupková, Jana Chaloupková nebo Hana Frienlová.

Sestavy a styl cvičení

Škola je pod střešou stylu Yang a sestavy jež nabízejí jsou jak párové, tak sólové.

Možnosti cvičení:

Možnost zde cvičit mají především pokročilí jedinci. Cvičí se hlavně bez zbraně každé úterý večer a sestavy s vějířem také každé úterý. Sestavy s vějířem trvají ovšem pouze půl hodiny. Dále škola nabízí služby pro veřejnost, a to například pro školy, pro městskou policii nebo pro větší skupiny, kde je učí sebeobraně a jiným dovednostem.

Možnosti cvičení pro seniory:

Speciální lekce pro seniory tato škola nenabízí, dochází sem především mírně pokročilí jedinci. Škola ale není omezena věkem. (Škola bambusových lístků, 2017)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Ne, lekce speciálně pro seniory nenabízíme.*“

„Dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*V současné době vedu lekce pouze pro pokročilé, ale i sem senioři dochází.*“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„Víte, to se nedá takhle říct, ke každému přistupuji individuálně podle jeho možností a potřeb. Obecně vzato s osobami vyššího věku pracuji pomaleji a pohyby nejsou tak náročné.“

3.7.13 Mateřské centrum Klubičko

Obecné informace o škole:

Mateřské centrum Klubičko je nezisková organizace a nachází se na adrese Vlčkova 1067, 198 00 Praha 9 nebo na webových stránkách www.mcklubicko.cz. Centrum je otevřené pro děti, rodiče i prarodiče. Snahou centra je odbourání sociální bariery rodičů na mateřské dovolené, využití volného času pro děti, zábavné programy apod. Aktivit je zde nabízeno mnoho, mimo jiné i cvičení Tchaj-ťi.

Osobnosti školy:

Kurz vede lektorka Mgr. Libuše Čadová, Ph.D., která vyučuje na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze a je velmi zkušená.

Sestavy a styl cvičení

Kurz je pod střechou stylu Čchen, cvičí se zde sestava navíjení hedvábného vlákna, sestava 13 forem a jiné.

Možnosti cvičení:

Nabízí se cvičení formou kurzu, celkem čtrnáct lekcí. Cvičenci nejsou rozděleni do určitých skupin, ale dochází sem především začátečníci.

Možnosti cvičení seniorů:

Speciální lekce pro seniory tato škola nenabízí. Nicméně dochází sem především začátečníci, mezi kterými najdeme i osoby seniorského věku. Ke každému je přístupováno individuálně. Cvičí se zde v menších skupinkách, aby byl čas věnovat se všem. (Mateřské centrum klubičko, 2017)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„*Ne, speciální lekce pro seniory nenabízíme.*“

„Dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„*Ano, dochází.*“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

„Ke každému je přistupováno individuálně, proto taky cvičíme v menších skupinkách. Cvičíme s nimi pomaleji, snažíme se neměnit často polohy a postoj je stabilní. Vyhýbáme se rovnovážným polohám.“

3.7.14 Tai-chi Praha

Obecné informace o škole:

Lekce cvičení probíhají na adrese Sokol – Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha 1 nebo na adrese Zbraslav – ZŠ Vladislava Vančury, ulice Hauptova 591. Najdeme je také na webových stránkách www.taichi-praha.cz.

Osobnosti školy:

Hlavní osobností školy je Jitka Rychnovská, která kurz vede spolu se Sandrou Patyšovou. Jitka Rychnovská se cvičení Tchaj-t'i věnuje již dlouho. Má za sebou zahraniční pobyty a úspěchy v řadě soutěží Tchaj-t'i.

Sestavy a styl cvičení

Škola je pod střechou stylu Čchen a sestavy, jež se zde vyučují, jsou navíjení hedvábného vlákna a sestava 13 forem.

Možnosti cvičení:

Cvičení se uskutečňuje formou kurzu. Lekce na Zbraslavi probíhají každé pondělí v podvečer a lekce trvá hodinu. Lekce na Praze 1 jsou každý čtvrtek v podvečer a trvají také hodinu.

Možnosti cvičení pro seniory:

Speciální lekce pro seniory škola nenabízí, ale senioři sem dochází. Škola je otevřena všem bez věkového omezení. Cvičenci jsou zde rozděleni na začátečníky a mírně pokročilé. (Tai-chi Praha, 2017)

Otázky a odpovědi:

„Nabízíte speciální lekce pro seniory?“

„Přímo specifické lekce nenabízíme bohužel.“

„Dochází k vám na lekce osoby seniorského věku?“

„Ano, dochází, naše lekce navštěvují lidé mladí, ale cvičí zde například i paní, které je 86 let.“

„Jaká jsou specifika cvičení pro osoby seniorského věku?“

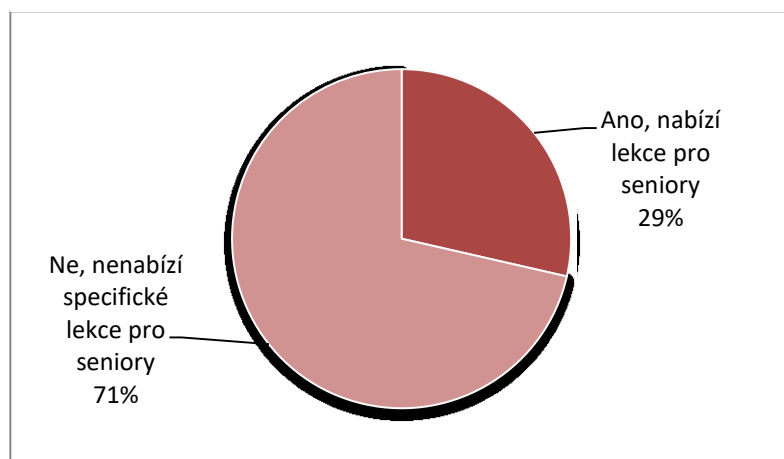
„Lekce se upravují dle potřeb skupiny. Osoby vyššího věku většinou nechodí nějaké výkopy a rychlé pohyby.“

Seznam škol nabízející specifické hodiny pro seniory a školy, kam seniory mohou docházet bez omezení věku, jsem zaznamenala do tabulky č. 1 a jejich poměr je zpracován v grafu č. 1.

Tabulka č. 1: Školy nabízející specifické hodiny pro seniory

Název klubu	Nabízejí lekce pro seniory Ano/Ne	Mohou sem seniory přesto docházet?
Taiji Akademie	Ne	Ano
Sdružení Taoistického Tai Chi V České Republice	Ne	Ano
Tai Chi Resort Praha	Ne	Ano
Taiji Pod Lupou	Ano	Ano
Zdravá dušička	Ne	Ano
Taichi asociace ČR	Ano	Ano
Long River Tai Chi Circle	Ne	Ano
The Taiji School	Ne	Ano
Taichi Praha	Ano	Ano
Tchaj-ti, TJ. Sokol Vinohrady (zřizuje Taiji Akademie)	Ne	Ano
Kurz Tchaj-ti pro seniory na UK FTVS	Ano	Ano
Škola bambusových lístků	Ne	Ano
Mateřské centrum Klubíčko	Ne	Ano
Tai-chi Praha	Ne	Ano

Graf č. 1: Poměr mezi Tchaj-ti školami, které nabízejí specifické lekce pro seniory, a těmi, jež je nenabízejí

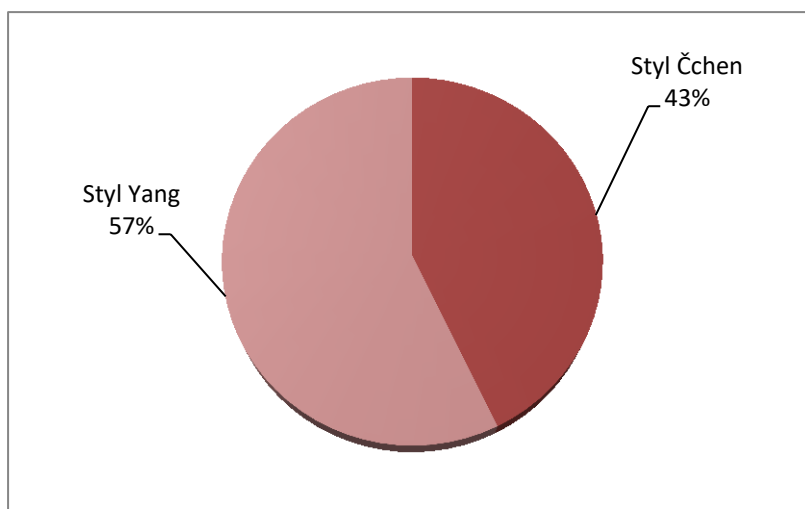


Jaké styly Tchaj-ti školy nabízejí, znázorní v tabulce č. 2 a procentuální poměr mezi hlavními styly je zaznamenán v grafu č. 2.

Tabulka č. 2: Seznam škol a styly, které nabízejí

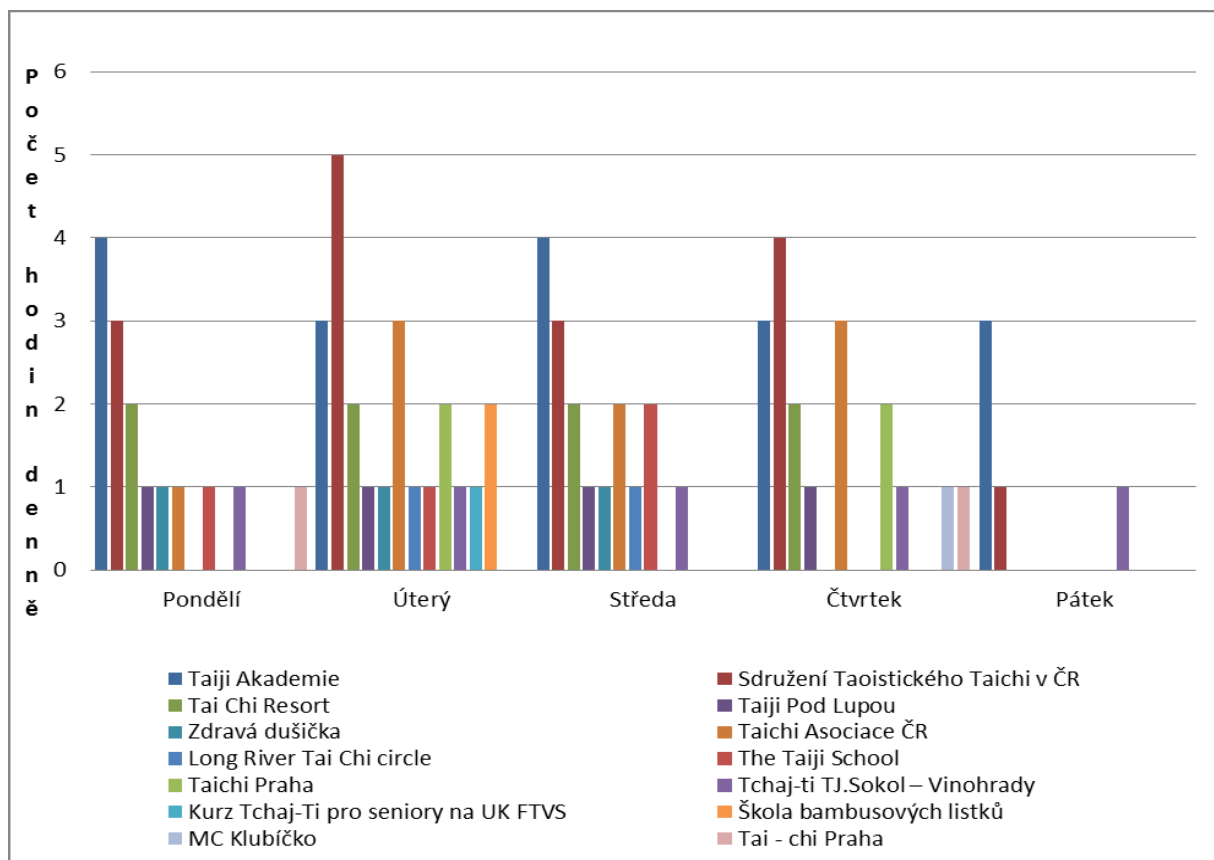
Název klubu	Jaký styl škola nabízí?
Taiji Akademie	Čchen
Sdružení Taoistického Tai Chi V České republice	Yang
Tai Chi Resort Praha	Čchen
Taiji Pod Lupou	Yang
Zdravá dušička	Yang
Taichi asociace ČR	Yang
Long River Tai Chi Circle	Yang
The Taiji School	Yang
Taichi Praha	Yang
Tchaj-ti, TJ Sokol Vinohrady (zřizuje Taiji Akademie)	Čchen
Kurz Tchaj-ti pro seniory na UK FTVS	Čchen
Škola bambusových lístků	Yang
Mateřské centrum Klubičko	Čchen
Tai-chi Praha	Čchen

Graf č. 2: Podíl škol nabízejících styly Yang a Čchen



Kolik lekcí nabízejí jednotlivé školy Tchaj-t'i, je znázorněno v grafu č. 3.

Graf č. 3: Počet lekcí v týdnu u jednotlivých škol Tchaj-t'i



4. Diskuse

Jak již bylo řečeno na začátku praktické části, cílem práce bylo zmapování stávajících škol Tchaj-t'i v Praze a možnosti cvičení pro seniory. V Praze je celkem 14 škol, z nichž některé nabízí lekce i na detašovaných místech v Praze.

Po zmapování těchto škol následovalo dotazování, zda školy nabízejí specifické hodiny pro seniory či nikoli. Dotazování probíhalo telefonickou formou. Nejčastější odpovědí bylo, že specifické hodiny pro seniory nevedou, ale senioři na cvičení dochází. Výsledkem průzkumu pak bylo zjištění, že pouze čtyři ze čtrnácti zmapovaných škol nabízí specifické hodiny pro seniory. Vzhledem k tomu, že tento druh bojového sportu není příliš rozšířen, výsledek je ve skrze pozitivní.

Telefonicky jsem se dotazovala proto, že informace získané z internetových zdrojů mohly být zastaralé a nemusely se shodovat s aktuální nabídkou školy Tchaj-t'i. Tak tomu bylo například u Tchaichi Praha. Na jejich webových stránkách lekce pro seniory nenabízely, ale po telefonickém rozhovoru jsem zjistila, že lekce nabízejí.

Dále mě během průzkumu zajímala zjištění týkající se rozmístění a zastoupení škol Tchaj-ti po Praze. Možnosti cvičení Tchaj-t'i jsou daleko větší v centru Prahy než na periferii, ale i na periferii je cvičení dostupné.

V teoretické části práce jsem přiblížila jednotlivé styly Tchaj-t'i s informacemi o tom, zda a jaké styly jsou více pohybové a které se hodí více například pro seniory. Po průzkumu o možnostech cvičení a zaměření se na dané školy jsem zjistila, že téměř polovina cvičí styl Yang a druhá styl Čchen. Osm škol jsou pod střechou stylu Yang a šest pod střechou stylu Čchen. Co se týká seniorů, domnívám se, že styl Yang je pro ně vhodnější už tím, že obsahuje méně pohybů, které jsou pomalejší oproti stylu Čchen.

U závěrů, které vzešly z této práce, musíme brát také v potaz, že ač jsem se snažila zmapovat všechny školy kde se Tchaj-t'i v Praze vyučuje, nemusela jsem dohledat všechny, protože neuvádí informace na webu. A tak možnosti cvičení Tchaj-t'i pro seniory v Praze mohou být o něco větší, než je uvedeno v této bakalářské práci.

Práce měla za cíl zmapovat školy Tchaj-t'i a možnosti cvičení pro seniory v Praze, což splnila. Výsledky mě v mnohém překvapily, například četnost lekcí či množství škol.

5. Závěr

V teoretické části práce jsem si kladla za cíl zodpovědět, co Tchaj-t'í jako bojové umění je, z čeho pramení a jaké jsou jeho přínosy pro člověka. Dále jsem chtěla přiblížit problematiku stáří a podat stěžejní informace o tom, kdo senior je. Snažila jsem se také získat informace o tom, s jakými problémy převážně zdravotními se setkáváme ve vyšším věku právě u seniorů. V neposlední řadě pak jsem se pokusila zjistit jaké účinky má cvičení Tchaj-t'í právě pro tuto věkovou kategorii.

V praktické části jsem se věnovala tomu, co si jako hlavní cíl kladla tato práce, to zjistit možnosti cvičení Tchaj-t'í pro seniory v Praze. V první části jsem vyhledala a zmapovala školy v Praze věnující se Tchaj-t'í. Po zmapování jsem jednotlivé školy popsala a podala stručné informace o tom, co škola nabízí, kde je najdeme a co je pro danou školu specifické. Po tomto průzkumu jsem se s jednotlivými školami telefonicky zkontaktovala a položila jim připravené otázky. Stěžejní otázkou bylo, zda školy nabízejí specifické lekce pro seniory či nikoli, zda senioři mohou docházet na ostatní lekce a jaká jsou specifika cvičení s lidmi vyššího věku.

Z výsledků můžeme usoudit, že míst, kde se Tchaj-t'í cvičí je po Praze mnoho. Většina škol nabízí lekce na více místech po Praze, vícekrát v týdnu. Co se množství nabízených lekcí týká, prvenství obsadilo Sdružení Taoistického Tai Chi v ČR. Specifické lekce pro seniory nabízí čtyři školy, nicméně do zbytku škol senioři mohou docházet libovolně.

Výsledky této práce mohou posloužit jako přehled lidem seniorského věku, kteří se chtějí začít věnovat cvičení Tchaj-t'í v Praze. Podává jim informace o tom, kde se školy nachází, kde se cvičí, jaký styl a čím je daná škola význačná.

V závěru bych chtěla ještě zmínit, že jsem byla překvapena množstvím míst, kde se cvičí Tchaj-t'í v Praze, a otevřenost škol k seniorům. Do budoucna doufám, že počet institucí věnujících se tomuto umění se bude rozšiřovat stejně tak jako procento cvičících.

Seznam použité literatury

- 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.
- 2.HAJER-MÜLLEROVÁ, Lenka. *Klinická Geriatrie a gerontologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, Knihkupectví, 2003. ISBN 9788070445365.
- 3.HOLMEROVÁ, Iva a kol. *Průvodce vyšším věkem*. 1. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3119-6.
4. HUA, Shifu Zhai a Radek KOLÁŘ. *Chenjiagou Taijiguan: Základní dovednosti, Třináct forem*. Praha: Česká společnost Taijiguan, 2000
5. JWING-MING, Yang. *Základy Tai-chi Chi-kung Tchaj-t'i Čchi -kung pro zdraví a bojová umění*. Bratislava 42: CAD PRESS, 1994. ISBN ISBN 80-85349-48-5.
6. KAJDOŠ, Václav. *Kovem A Ohněm*. 2. doplněné vydání. Praha: Panorama, 1987
7. KALVACH, Zdeněk, Helena ZAVÁZALOVÁ, Roman JIRÁK, Zdeněk ZADÁK a Petr SUCHARDA. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
8. M. KURAMOTO, Alice. Therapeutic benefits of Tai Chi exercise: research review. *Wisconsin Medical Journal*, 2006, 7(105), 42 - 46. ISSN 1098-1861.
9. THÉLER, Luc. *Tai-či a tao: ke zdrojům filozofie a bojového umění Tai-či-čchuan*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-508-0.
10. WAYSUN, Liao. *Klasické Tchaj-t'i*. 1. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-117-8
11. WING, R.L. *I-Ting*. Praha: Synergie, 2003. ISBN 80-86099-81-4.

Internetové zdroje

12. *Fakulta tělesné výchovy a sportu: Kurz taiji pro seniory* [online]. [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-1744.html>
13. *Fyziologie dýchání. Hasiči Napajedla* [online]. 2017 [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: www.hasicinapajedla.cz/file/6/fyziologie-dychani.pdf

14. *Long River Tai Chi Circle* [online]. [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.longrivertaichi.cz/>
15. LUK, James KH, TY CHAN a Daniel KY CHAN. Falls prevention in the elderly: translating evidence into practice. [online]. [cit. 2017-04-04] Hong Kong Medical Journal. 2015-2-27. ISSN 10242708. Dostupné z: DOI: 10.12809/hkmj144469.
16. *Mateřské centrum klubičko: Taiji* [online]. [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: http://www.mcklubicko.cz/wordpress/?page_id=275
17. *Sdružení Taoistického Tai chi v České republice* [online]. Praha, 2012 [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: <http://www.taoist.cz/>
18. *Škola bambusových lístků* [online]. [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.tai-ci.org/wp/>
19. *T.J. Sokol Praha královské vinohrady : Tchaj-ti* [online]. 2015 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.sokolvinohrady.cz/tchai-ti>
20. *Tai chi resort Praha* [online]. Praha [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.taichiresort.cz/>
21. *Taichi ASOCIACE ČR*: [online]. 2014 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <https://www.tai-ji.cz/>
22. *Tai-chi Praha* [online]. Praha [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.taichi-praha.cz/>
23. *Taichi* [online]. 2017 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://taichipraha.cz/>
24. *Taiji Akademie* [online]. Praha, 2005 [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: <http://taiji.cz/>
25. *Taiji pod Lupou: škola Taiji stylu Yang* [online]. 2013 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.taijipodlupou.cz/>
26. *TAO KUNG-FU INSTITUTE: Tradiční čínská cvičení pro zdraví a vitalitu* [online]. 2014 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.zdravadusicka.cz/>
27. *The Taiji school: International centre of applied taiji principles* [online]. 2017 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.thetaijischool.com/>

28. *Wushu Akademie* [online]. Praha: Webnode, 2014 [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: <http://www.wushuakademie.cz/>

Seznam grafů, obrázků a tabulek

Graf č. 1: Poměr mezi Tchaj-ťi školami, které nabízejí specifické lekce pro seniory, a těmi, jež je nenabízejí	49
Graf č. 2: Podíl škol nabízejících styly Yang a Čchen	50
Graf č. 3: Počet lekcí v týdnu u jednotlivých škol Tchaj-ťi.....	51
Obrázek č. 1: Síly Jin a Jang– dvě spojené části do jednoho celku (Kajdoš, 1987).....	3
Obrázek č. 2: Uspořádání osmi trigramů zvané Dřívější nebe bájného Fu Siboa (Wing,2003).....	4
Obrázek č. 3: Uspořádání osmi trigramů zvané Pozdější období krále Wena (Wing,2003).....	4
Obrázek č. 4: Význam Čchi (Kajdoš,1987).....	5
Obrázek č. 5: Mapa Prahy s Tchaj-ťi školami (vlastní).....	23
Tabulka č. 1: Školy nabízející specifické hodiny pro seniory	49
Tabulka č. 2: Seznam škol a styly, které nabízejí.....	50