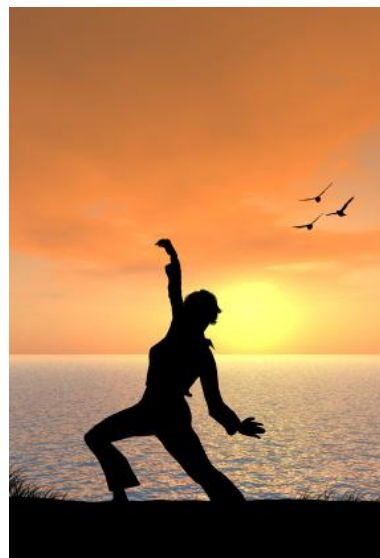


Tai Chi



Začnu sportovat! Také se toto novoroční předsevzetí objevilo na vašem seznamu? Pokud to myslíte s pohybem vážně a navíc hledáte něco, co obohatí nejen tělo, ale i ducha, je tu sport právě pro vás – staré bojové umění taoistických mnichů zvané Tai Chi.

Co je to Tai Chi?

Vypadá to jako ve zpomaleném filmu – cvičící vykonávají ladné, ale velmi pomalé pohyby, které na sebe plynule navazují. Tváří se klidně, vyrovnaně a soustředěně. Jejich „vystoupení“ v mnohém připomíná tanec, ale jedná se o vnitřní „boj“. Cíl je jasný – najít rovnováhu mezi jinem a jangem, najít sám sebe. To jsou typické rysy východního učení, které k nám přišlo z Číny, kde kdysi dávno začali tímto způsobem kultivovat své tělo a ducha mniši. Jedná se vlastně o plynulou sestavu na sebe navazujících pohybů, pohybů téměř nepatrných, ale přesně zaměřených, které v sobě obsahují jinové a jangové prvky. Tyto prvky se vždy musí vzájemně doplňovat, protože právě mezi nimi proudí energie – ta energie, kterou se při cvičení nabijete. Nejde však jen o to energii získat, ale i o to, aby se uvolnila ta stará – energie se nesmí hromadit v těle, musí cirkulovat, jen tak je člověk v klidu a rovnováze.

Proč zrovna Tai Chi?

Každý pohyb v Tai Chi má svůj účel a smysl. A každý takový správně provedený pohyb se pozitivně odrazí na vašem zdraví. Kdo by nechtěl mít pružné gazelí tělo? Kdo by nechtěl být fit a v kondici? A co teprve, když má cvičení navíc léčebný efekt! Hodí se pro každého, kdo má ztuhlé a bolavé tělo od věčného sezení v kanceláři, pro každého, kdo chce pro svou tělesnou schránku něco léčivého udělat. S Tai Chi můžete přirozenou cestou vyzrát na bolesti zad – osvojíte si správné držení těla, zpevníte svalový korzet, přestanete přetěžovat klouby a dá se říci, že se naučíte i znovu a zdravě chodit. Zároveň se vypořádáte s bolestmi hlavy a krční páteře.

Lety a tradicí ověřené a hlavně účelné pohyby z vás také udělají bytost odolnější proti chorobám jako je chřipka či nachlazení. Vaše tělo se uvolní a mysl výrazně zklidní. S Tai Chi dokážete čelit stresu, přestanete být vyčerpaní, naučíte se větší vnímavosti a získaný vnitřní klid vám může pomoci i při řešení problémů s nespavostí. Tai Chi je sice bojové umění, ale vy bojovat nebudete muset – vaše vyrovnanost vám to nedovolí, nebudete

mít důvod k agresi. Poznáte sami sebe a budete lépe rozumět druhým. Bez úsilí a vytrvalosti to samozřejmě nepůjde, ale většinou už po dvou lekcích můžete zaznamenat první výsledky. Chybí-li vám trpělivost, měli byste vědět, že i tu vám Tai Chi může dodat – stačí jen chvíli vydržet.

Jak začít?

Postoj, správné dýchání a soustředěná mysl – to jsou základní pilíře Tai Chi. Dřív než tyto zásady budete moci aplikovat v praxi, měli byste si najít kvalitní Tai Chi školu. Inspirovat se můžete na www.tai-chi.cz. U Tai Chi platí víc než u jiných sportů, že je nutné začít se zkušeným lektorem – pak samozřejmě můžete trénovat i sami doma. Jakmile si vyberete ten pravý kurz (noví studenti jsou přijímáni několikrát ročně), jistě začnete přemýšlet, co si vzít na sebe a jestli je to pro vás vůbec vhodné. Tai Chi se hodí pro každého, bez rozdílu věku nebo kondice. Tato pohybová aktivita je často terapeuty doporučována i jako součást rehabilitace. Velkým kladem navíc je, že kromě pohodlného oděvu a tenisek s měkkou podrážkou (to abyste byli v těsném kontaktu s podlahou) nepotřebujete už vůbec nic. Jen si ještě nezapomeňte nachystat trochu úsilí a vytrvalosti – vyplatí se to!

Přečtěte si také:

[Závislost na nikotinu](#)

[Psychologie hubnutí](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)

	© Napsal kolektiv MindSoft www.muzyztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.
--	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)