



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 25. 11. 2016 | Mgr. Martina Karasová

# Tai chi - cesta k uvolnění těla i mysli

URL článku:

[magazin/clanky/o-pohybu/Tai-chi---cesta-k-uvolneni-tela-i-mysli\\_\\_s10011x10103.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Tai-chi---cesta-k-uvolneni-tela-i-mysli__s10011x10103.html)

Lidé se po cvičení Tai chi zpravidla cítí příjemně uvolněni, dobře naladěni, posílení a odpočati. Cvičení tai chi je vhodné pro všechny věkové kategorie a každému má co dát. Od pevného zdraví až po umění sebeobrany, filozofii nebo životní cestu. Mimo výše zmíněné se zlepší vaše schopnost koncentrace a zbavíte se stresu.





Zdroj: [Tai chi cvičení](#) ze Shutterstock

## Pomalé a ladvé cvičení, které má svůj původ v Číně

**Tento starodávný styl bojového umění je také znám svými unikátními zdravotními účinky, které mají kořeny v tradiční čínské medicíně. Tai chi se sice řadí k bojovým uměním, zároveň však pracuje i s vnitřními energetickými drahami v těle a s vědomým dýcháním. Má tak kromě blahodárných zdravotních účinků na tělo i zásadní vliv na naši psychiku.**



## Pozorujte své tělo, správně a pravidelně dýchejte

Pokud se rozhodnete Tai chi věnovat, **je dobré poznat principy, na kterých cvičení funguje.** Naše tělo je podle systému čínské medicíny protkáno sítí energetických drah, takzvaných meridiánů. **Každý orgán má svoji dráhu. Čím pomaleji cvičíte, tím lépe energie proudí a dostává se na správné místo.** Cvičte tedy v klidu a beze spěchu.

Pokud chodíte na hromadné cvičení, pozorujte mistra, jeho pohyby rukou i nohou, držení těla, sevření nebo protažení prstů, našlapování na paty nebo na špičky. Pokud budete cvičit doma, pusťte si hudbu, kterou máte rádi, před cvičením vyvětrejte, nebo cvičte venku. Při cvičení můžete zavřít oči a vnímat tak lépe své tělo.

## **Tai chi dokáže stimulovat činnost vnitřních orgánů, uvolňuje fyzické i psychické napětí**

**Přispívá ke zlepšení látkové výměny, zlepšuje srdeční a dechové funkce, přispívá k poklesu cholesterolu a naopak zabraňuje řídnutí kostí.** Příznivých účinků má toto cvičení, při němž se tělo plynule otáčí a postupně se protahuje každý kloub v těle, mnoho. **Pomalé a jemné pohyby, které se v tai chi provádějí, vedou k uvolnění jak svalstva, tak i psychického napětí.** Zvyšuje se hybnost jednotlivých kloubů, obnovuje se pružnost páteře, dochází k samovolnému uvolňování energetických i fyzických bloků pohybového aparátu. **Dochází také k rovnoměrnému posílení a zvýšené funkčnosti všech svalových skupin v těle a protažení a zvýšení pružnosti šlach.** Svaly přitom zůstávají velmi uvolněné a schopné hluboké relaxace. Díky zvýšené pohyblivosti a celkové tělesné pružnosti pak preventivně snižujete riziko zranění.

### **Čím déle se cvičíte, tím jsou příjemní pocity intenzivnější**

Když se poprvé postavíte do základního postoje s mírně pokrčenýma nohama, podsazenou pánví a začnete správně dýchat, zjistíte, že vás **zpočátku hlavně bolí nohy.** Postupným soustředěním na táhlé a plynulé pohyby a pravidelný dech se však brzy od bolesti odpoutáte a **vaše tělo i mysl pomalu zaplaví celá škála příjemných pocitů.** Čím déle se cvičíte, tím jsou intenzivnější. **Při tomto cvičení se prý energie nespotřebovává, ale naopak získává!**

**Zkuste ve shonu před koncem roku zpomalit a zároveň udělat něco pro sebe, vyzkoušejte tai chi**

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)