



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 9. 11. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Jóga, pilates, tai-chi - pohybové aktivity, které zklidní vaši mysl

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/joga,-pilates,-tai-chi---pohybove-aktivity,-ktere-zklidni-vasi-mysl__s10011x11237.html

Blíží se uzávěrka v práci, uvízli jste v dopravní zácpě nebo se vám těsně po záruce rozbila pračka? Někdy je toho na nás zkrátka moc. Existuje mnoho způsobů jak se poprat se stresovými situacemi a pokud máte rádi pohyb a zároveň potřebujete zklidnit mysl? Zkuste některé z následujících osvědčených cvičení, díky kterým se naučíte lépe se takovými problémy vypořádat.



Jóga

Jóga je známá již několik tisíciletí a zahrnuje mnoho cest a směrů, které vedou ke stejnému cíli - naučit se **naslouchat a poznat sám sebe**. Jóga využívá

propracovaný systém tělesných cvičení a očistných technik, které pomáhají udržet tělo zdravé a v dobré kondici. Jedním z cílů jógy je dosažení klidu mysli a **rovnováhy mezi tělem a myslí.**

- Metody a techniky jógy nám nabízejí cestu, jak dosáhnout duševní i tělesné rovnováhy. Vedou nás postupně a systematicky tělesnými pozicemi (ásánami), [dechovými cvičeními](#) a relaxací k fyzickému zdraví, klidu a poznání sebe sama.

Pilates



Jde o metodu, která byla vyvinuta Josephem Pilatesem v Německu. Pilates byl člověk, který měl rád život a aby si ho mohl užít, tak si udržoval fyzickou zdatnost, a také proto vytvořil cvičební systém, kde **duše i tělo pracují společně.**

System pilates navíc dokáže vytvarovat postavu, svaly totiž nepřibývají na objemu, naopak se prodlužují a zeštíhlují. Navíc už po pár lekcích na sobě vidíte, že jste mnohem pružnější, ohebnější. Cviky totiž na pohled vypadají možná jednoduše, ale opak je pravdou.

Cvičení pilates je zaměřené na posílení, ale i na protažení svalů celého těla. Největší důraz je kladen na **hluboké břišní svaly, svaly zad a dna pánevního**.

Tím, že dojde ke zpevnění hlubokých břišních svalů tvořících oporu páteři, je pak méně namáhána. Veškerý pohyb v ideálním případě vychází ze stabilního středu do všech periferních částí těla. Tento přístup ke cvičení je mimořádně efektivní, ale zároveň poměrně náročný na provedení. Tělo se postupně zpevňuje a získává novou stabilitu, záda se narovnávají a také nový způsob dýchání zabezpečuje **více kyslíku v plicích**. Práci hlubokých břišních svalů se buduje pevné a ploché břicho. Změna je na první pohled patrná už ve způsobu držení těla.

Důraz je kladen zejména na uvědomování si tělesného pohybu a na přesnost provedení jednotlivých cviků. Zapracujete tak na své soustředěnosti, protože cvičení vás nutí se zklidnit a zaměřit se pouze na svůj dech, tělo a společnou koordinaci.

Tai-chi



Tai či označuje pomalé a ladné 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.

Ta i či 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**.

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. Tai či dokáže stimulovat činnost vnitřních orgánů, přispívá ke zlepšení látkové výměny, zlepšuje srdeční a dechové funkce, přispívá k poklesu [cholesterolu](#) a naopak

zabraňuje řídnutí kostí.

Pomalé a jemné pohyby, které se v tai či 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 blokád pohybového aparátu. Dochází také k rovnoměrnému posílení a zvýšené funkčnosti všech svalových skupin v těle a protažení a zvýšení pružnosti šlach.



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz