

# Tai Ji Quan pro zdraví



Tai chi chuan pro zdraví

(Vincent Chu, přeložil Franta Gazdoš)

Tai Chi Chuan je jedním z velkých pokladů čínské kultury, kde má dlouhou tradici. V současnosti se cvičí po celém světě jako umění, forma prevence a cvičení na udržení zdraví. Díky tomu, že Tai-chi je pomalé, uvolněné a jemné cvičení, můžou ho praktikovat lidé všech věkových skupin a tělesné kondice. Člověk může provozovat toto „umění jak se udržet fit“ od mládí a pokračovat s cvičením plnohodnotně až do pokročilého věku.

Vnější vzhled je v současnosti pro mnoho lidí velmi důležitý. Všeobecně se věří, že pokud někdo vypadá dobře, je také zdravý, pokud se pohybuje, tak trénuje tělo. Jsou to klamné představy – vnější vzhled nám nic neřekne o tom, co je uvnitř. To platí také u cvičení – např. když se hodně zapotíte po půlhodině jízdy na rotopedu, přesto toto cvičení mnoho vaše zdraví nezlepší, protože hlavně více pracujete na svalech nohou a dolní části těla než na vrchní části a rukou. Také to nezlepší stav vašeho imunitního systému nebo fyziologickou funkci vnitřních orgánů. Na druhou stranu, jak bylo zdokumentováno, Tai chi chuan posiluje imunitní systém. Například v magazínu PREVENCE byla publikována studie, jejímž závěrem bylo, že lidé pravidelně cvičící Tai chi chuan měli větší počet bílých krvinek oproti necvičícím.

V současnosti jsme často svědky běžného jevu – kariéra profesionálních atletů bývá velmi krátká. To platí zejména u fyzicky náročných sportů. Takoví sportovci pak mívají průměrnou délku své aktivní kariéry 10-15 let a potom jsou nuceni ze zdravotních důvodů odejít. Mnoho sportovců pak ve středním věku čelí nemocem souvisejících s imunitou. Je to následek vysoké fyzické a psychické zátěže, které zažívají při závodech. Vyčerpají tak hodně své životní energie, známé z čínské medicíny jako „chi“, která je zapotřebí pro udržení správné funkce vnitřních orgánů, přičemž ji dostatečně během své kariéry nedoplňují.

Veškerá aktivita vyžaduje zdroj energie. Lidské tělo je jedním velkým spletíým celkem s mnoha navzájem propojenými systémy a vyžaduje proto hodně energie pro udržení správné funkce všech těchto systémů. Aby člověk dokázal udržet tento celek v nejlepší formě, musí mít pestrý jídelníček a udržovat všechny fyziologické funkce. Pro udržení dobrého zdraví je proto mimo potravy nutné najít vhodné cvičení, které by udržovalo a zlepšovalo všechny tyto funkce. Toto cvičení by mělo působit na svalový, kosterní, oběhový, nervový, dýchací, imunitní systém, atd. Navíc, při cvičení by se neměla „životní energie“ pouze vydávat, ale také doplňovat, pro zajištění všech zmíněných funkcí. Tímto způsobem fyziologické funkce těla časem nezdegenerují. Nicméně, je běžné, že s pokročilým věkem imunitní systém slábne a zdraví se horší. Mnoho všeobecně používaných metod cvičení je příliš náročných a nevhodných pro starší lidi nebo jedince se slabým zdravím. Kdežto Tai chi chuan, jako pomalé, uvolněné, ladné a jemné cvičení je ideální pro všechny lidi bez rozdílu věku a zdravotní kondice.

Kultivovat a „pěstovat“ život znamená udržet si ho v nepoškozené podobě. K tomu je zapotřebí trénovat s mírou všechny vnitřní orgány aby vydrželi déle. Cvičení pomalých a jemných pohybů Tai chi chuan je nejlepším způsobem „pěstování života“. Třebaže jsou všechny pohyby pomalé a jemné, jsou velmi důmyslně promyšleny aby pracovali na každé části těla a zachovali všechny orgány v dobré kondici. Tai chi chuan se svými pomalými, jemnými, plynulými a uvolněnými pohyby liší od většiny pohybových cvičení, jež bývají fyzicky náročná. Pohyby Tai chi chuan jsou založeny na některých poznatcích z lidské fyziologie, proto by se cvičení mělo provádět uvolněně aby došlo ke zlepšení krevního oběhu, funkce nervového systému a otevření pórů kůže, tak aby mohla lépe „dýchat“. Správně prováděné cvičení také napomůže přirozenému držení těla, což podpoří kosterní systém srovnáním kostí do jejich správných pozic. Tai chi chuan je cvičení, kde vynaložíte dostatečné množství fyzické aktivity s minimem spotřebované energie, což zapadá do konceptu „kultivace života“.

V současné medicíně je endokrinní systém považován za jeden ze stěžejních, zodpovědných za to, jak naše tělo vypadá a v jaké je formě. Když funguje správně, dítě časem vyrosté v dospělého člověka, což je výsledkem rovnováhy vnitřního prostředí těla. Když stárneme, tak se tato rovnováha začne ztrácet a endokrinní systém začne degenerovat, jeho funkce už nejsou tak efektivní a s tím přicházejí zdravotní problémy. Pokud cvičíte Tai chi chuan, zvýšíte tak množství bílých krvinek v těle, což může obratem vrátit

narušenou rovnováhu vnitřního prostředí a pomůže zlepšit zdraví a oddálit tak proces degenerace endokrinního systému a ostatních funkcí vnitřních orgánů.

Žijeme ve stresující, komplexní společnosti kde musíme k přežití mobilizovat všechny naše zdroje, abychom dokázali denně této složitosti čelit. Náš mozek a nervový systém je tímto způsobem života negativně ovlivněn. Když žijete ve stresujícím a neustále stimulujícím prostředí plném pokušení, dříve nebo později je vaše tělo těmito negativními faktory přemoženo a více už nesnese. To má za následek urychlení funkcí fyziologických orgánů a dříve nebo později onemocníte. V současnosti je známo mnoho nemocí, které zjevně souvisí s naším stresujícím životem.

Tai chi chuan je cvičení s důrazem na uvolnění a zklidnění, což je přesně opak toho co denně zažíváme. Když se zklidníte a uvolníte, váš nervový systém se posílí a lépe pak pracuje. Proto když cvičíte Tai chi chuan přirozeně a uvolněně, je to daleko lepší pro centrální nervový systém a mnoho dalších funkcí vnitřních orgánů. Cvičení Tai chi chuan poskytne aktivní části nervového systému šanci obnovit se, tím, že se „zapojí“ za běžných okolností neaktivní část. Tímto způsobem se nervový systém dostane opět do rovnováhy. Uvolňování a protahování těla v Tai chi chuan navíc pomůže lidem se sedavým zaměstnáním zlepšit a obnovit funkci svalů a krevní oběh.

Uvolněné, přirozené, ladvé, protahující, klidné, jemné, pomalé a kruhové pohyby používané při cvičení Tai chi chuan poskytují nejlepší podporu pro funkci všech vnitřních orgánů. Když cvičíte správně, všechny vnější podněty jsou odfiltrovány, negativní emoce jsou utlumeny a Vy tak proniknete do zdravého, klidného stavu. Jinými slovy, když jste uvolnění, nervový systém začne pracovat efektivněji, krev lépe cirkuluje a tělo se lépe sladí a dostane do rovnováhy. Když v Tai chi chuan kroužíte celým tělem a protahujete ho, potom kosterní, ale také svalový systém i vnitřní orgány jsou řádně trénovány. Tím, že cvičíte Tai chi chuan pravidelně, udržujete své tělo zdravé. Proto je v dnešní době Tai chi chuan tím nejlepším lékem.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:14