

# Obsah

**Věnování 14**

**Poznámka autora 15**

**Poděkování 15**

**Předmluva: Být starší, cítit se mladší, od Diany Rapaportové 17**

**Úvod: Kampaň za ladné stárnutí: taoistický manifest volání po změně 25**

## **Kapitola 1: Co je tchaj-ti? 31**

Význam slova tchaj-ti-čchüan 33

Význam slova tchaj-ti 33

Čínská výslovnost a pravopis 33

Čínská kosmologie 34

Význam slova čchüan 35

Spojení tchaj-ti a čchüan 36

Význam slova čchi (jemnohmotná energie) 37

Taoismus – původní náboženství Číny 38

Taoistická literární tradice: I-ťing, Lao-c' a Čuang-c' 39

Taoistická energetická umění 42

Čchi-kung 44

Různé větve čchi-kungu 45

Rozdíly mezi tchaj-ti a čchi-kungem 46

Závěr 47

## **Kapitola 2: Tradiční čínská medicína: kořeny zdravotních přínosů tchaj-ti 49**

Jak tradiční čínská medicína definuje zdraví 51

Prvořadá důležitost cirkulace čchi 51

Mysl a tělo jsou složeny z čchi 52

Fyzické zdraví 53

Emocionální zdraví 53

Psychické zdraví 54

Duchovní zdraví	54
Filozofie čínské medicíny	55
Udržovat	56
Zlepšit	56
Uzdravit	56
Osm odvětví čínské medicíny	56
Principy čínské medicíny a tchaj-ti	59
Vyvážení jangové a jinové čchi	59
Čchi a tělní tekutiny	61
Pět prvků a roční období	62
Závěr	63

### **Kapitola 3: Jak tchaj-ti zlepšuje zdraví 65**

Proč se tchaj-ti dělá pomalu	66
Pravidlo 70 procent v tchaj-ti: nejzákladnější princip	67
Pohyb těla	69
Zlepšené využití svalů	70
Zvětšený rozsah pohybu kloubů	70
Dobré procvičení nohou	70
Dvoufázový cvik tchaj-ti na procvičení nohou	71
Opora těla	74
Tchaj-ti masíruje vaše vnitřní orgány	74
Podejte svým játrům pomocnou ruku	75
Protahování těla	77
Zmírnění bolesti v zádech, krku a ramenech	78
Pravidlo 70 procent při rekonvalescenci	79
Poranění páteře	80
Rekonvalescence po operaci	82
Ovládnutí bolesti	82
Zotavení ze zranění	83
Otřes mozku	83
Hyperextenze krku	83
Kroucení, otáčení a spirálovité pohyby	84



Regulace pohybu tekutin v těle	85
Cirkulace krve	86
Cirkulace lymfy	87
Mozkomíšní mok	87
Zvýšená dechová kapacita	87
Správné biomechanické srovnání těla	88
Důležitost kwa	90
Zvýšené proudění čchi	91
Jak uvolnit uvízlou ustrnulou čchi	92
Čchi a vnější aura	93
Chybějící části těla a fantomové bolesti	94
Proudění čchi a dolní tan-tchien, brána života a velký meridián	94
Závěr	97

#### **Kapitola 4: Jak tchaj-ti redukuje a zvládá stres 99**

Cvičení s mírou: pravidlo 70 procent v tchaj-ti	101
Vysoký výkon a pravidlo 70 procent	102
Dynamika uvolnění	103
Fyzické uvolnění	103
Neurologické uvolnění	104
Emocionální uvolnění	105
Jak tchaj-ti pomáhá překonat hněv	106
Mentální uvolnění	107
Energetické uvolnění	108
Porozumění účinkům napětí a blokádám čchi	109
Duchovní uvolnění	110
Dynamika stresu	111
Východní pohled na sestupnou spirálu stresu	113
Negativní stresová kaskáda	115
Západní pohled na dynamiku stresu	117
Osobnosti typu A: zabránění vyhoření a zvýšení špičkového výkonu	120

Tchaj-ti a duševní zdraví	120
Proč léčitelé potřebují tchaj-ti	121
Tchaj-ti a posttraumatický stresový syndrom	122
Závěr	122

## **Kapitola 5: Tchaj-ti a dlouhověkost 125**

Začínání s tchaj-ti po padesátce	127
Speciální přínosy tchaj-ti pro cvičence nad padesát let	128
Fyzická rovnováha	129
Snížení a regulace krevního tlaku	131
Zlepšení cirkulace tekutin	132
Funkčnější biomechanické srovnání těla	133
Lepší spánek	133
Zvýšené proudění čchi	134
Sociální přínosy tchaj-ti	134
Lepší sex od mládí po stáří	135
Lehké posilování pro starší lidi pomocí tradičních zbraní	136
Tchaj-ti pro velmi staré	136
Závěr	137

## **Kapitola 6: Přínosy tchaj-ti pro různé skupiny lidí 139**

Tchaj-ti pro mladé	139
Tchaj-ti pro lidi ve věku před dvacítkou, ve dvaceti a na počátku třicítky	141
Přínosy tchaj-ti pro lidi, kteří pracují	141
Pracovníci kanceláří se sedavou prací	142
Syndrom karpálního tunelu a další zranění z opakovaného přetěžování	143
Manažeři a vedoucí	146
Další profesionálové	147
Dělníci	149
Atleti, tanečníci, gymnasté a jogíni	149
Tchaj-ti pro lidi s nadváhou	152
Tchaj-ti pro lidi s handicapem	155



Lidé s poškozeným sluchem a zrakem	155
Lidé s neurologickými potížemi	155
Lidé na invalidním vozíku	155
Lidé s mentálními obtížemi	156
Závěr	157

## **Kapitola 7: Tchaj-ti pro fyzickou a emocionální sebeobranu 159**

Jak pomalé pohyby tchaj-ti vedou k rychlému bojování	160
Tchaj-ti jakožto účinné bojové umění	161
Rozdíl mezi vnitřními a vnějšími bojovými uměními	162
Sedm stádií učení se tchaj-ti jakožto bojového umění	165
Cvičení s tradičními čínskými zbraněmi	167
Rovný, dvoubřítý meč	168
Široký meč	169
Tyče	170
Kopí	171
Vycházkové hole a hůlky	171
Tlačící ruce	171
Tlačící ruce pomáhají manuálním pracovníkům předcházet zranění z opakovaného přetěžování	172
Tlačící ruce na místě a v pohybu	174
Je tchaj-ti nejlepším bojovým uměním pro sebeobranu?	175
Musíte se učit sebeobranu, abyste získali zdravotní přínosy tchaj-ti?	177
Emocionální sebeobrana	178
Význam tchaj-ti pro cvičence vnějších bojových umění	179
Význam tchaj-ti pro starší cvičence bojových umění	179
Závěr	180

## **Kapitola 8: Tchaj-ti a duchovnost 181**

Jak se tchaj-ti dotýká duchovnosti	182
Nebude praktikování tchaj-ti v rozporu s mým vyznáním?	184
Meditativní pohyb: sekulární tchaj-ti	185

Sekulární tchaj-ti může vytvořit základ pro meditaci	186
Sekulární tchaj-ti může pomoci stoupencům	
meditace jakékoliv duchovní tradice	186
Taoistická meditace v pohybu: taoistické tchaj-ti	188
Zkoumání ne-duality:	
porozumění základní povaze protikladů	189
Tradice taoistického tchaj-ti	190
Dosažení zralosti	192
Nalezení vnitřního klidu	192
Prozkoumání duchovní etiky	193
Vnitřní alchymie	194
Meditační techniky taoistického tchaj-ti	194
Od vnějšího k vnitřnímu:	
postup od ťing (těla) k čchi (energii) až k šen (duchu)	195
Cyklická povaha tří pokladů (ťing, čchi a šen)	196
Nalezení ducha	197
Duchovní uvolnění	198
Spojení s vaší podstatou a Tao	198
Taoistické tchaj-ti a duchovní stres	199
Příčiny duchovního stresu	199
Duchovní stres a starší lidé	200
Duchovní napětí může vést k chatrnému zdraví	200
Taoistické tchaj-ti vyžaduje pravidelné cvičení	201
Závěr	201

## **Kapitola 9: Výběr stylu tchaj-ti 203**

Pět hlavních stylů tchaj-ti	204
Styl Jang	206
Styl Wu	206
Styl vesnice Čchen	206
Styl Chao	207
Kombinované styly	207



Tajné styly	208
Západní a ne-tradiční styly tchaj-ti	208
Historie stylů tchaj-ti	208
Styly velkého, středního a malého rámu	211
Dlouhé, střední a krátké formy	214
Relativní výhody krátkých, středních a dlouhých forem	214
Jak dlouho trvá udělat formu?	216
Tlačící ruce	217
Nejlepší styl pro zlepšení zdraví a zvládnání stresu	218
Nejlepší styl pro začátečníky	218
Proč se učit tchaj-ti místo jiného cvičení?	219
Nejlepší styl pro lidi nad padesát	220
Závěr	220

## **Kapitola 10: Začínající studenti: Co můžete čekat, že se naučíte 221**

Realistická očekávání	222
Tchaj-ti: úrovně složitosti	224
Tělo	225
Energie	225
Duch (mysl)	226
Co můžete očekávat, že se naučíte	226
Naučit se cvičit střídavě: pravidlo 70 procent	228
Srovnání těla	230
Učení se posloupnosti pohybů tchaj-ti	232
Koordinace	233
Ochrana vašich kloubů	234
Obtíže, s nimiž se začátečníci běžně setkávají	235
Obtíže při učení se stylů tchaj-ti velkého a malého rámu	236
Dýchání	237
Strategie učení pro začátečníky	238
Strategie cvičení pro začátečníky	239
Závěr	240

**Kapitola 11: Středně pokročilí a pokročilí studenti:****Co můžete čekat, že se naučíte 243**

- Čím větší náročnost, tím větší odměna 244
- Integrace tří pokladů 244
  - Tělo 244
  - Energie 245
  - Duch 245
- Více o pravidlu 70 procent pro pokročilé studenty 246
- Přechod od vnějších k vnitřním pohybům 247
  - Vnitřní pohyby 248
  - Vnější a vnitřní protahování 249
  - Taoistické dýchání 251
  - Koordinace pohybů s dýcháním 253
  - Kruhovitost 253
  - Kroucení, spirálovitost a otáčení 254
- Jemnohmotná energie: pěstění čchi 260
  - Jednoduchý a složitý rozvoj čchi 261
  - Hrubé a jemné 262
  - Příklad jednoho druhu postupu při rozvíjení čchi 263
  - Proudění čchi a pohyby tchaj-ťi 264
  - 16 složkový systém nej-kungu 265
  - Otevírání a zavírání 270
  - Rozdělit a spojit 273
- Fa-ťin – vysílání energie 275
- Klasika tchaj-ťi 276
- Jak cvičit pro špičkový výkon 278
  - Jak moc, kde a kdy cvičit 279
  - Učitelé špičkového výkonu 280
- Závěr 281

**Kapitola 12: Výběr učitele 283**

- Měřítko pro začátečníky 285
- Pověřovací listiny 286



Zvažte svoje cíle	286
Odhadnutí zdatnosti	288
Zvažte, jaký styl se učit	293
Osobnost a obsah	293
Výběr učitelů, kteří jsou zdravotnickými profesionály	294
Kde najdu učitele?	295
Měřítka pro pokročilejší studenty	296
Studium u mistra nebo výjimečného učitele	297
Sdílí se pokročilé znalosti?	298
Rozvoj energie čchi	299
Pět úrovní zdatnosti v Číně	299
Bojová umění	301
Duchovnost a meditace	301
Vytvoření vztahu důvěry	301
Změna učitele	302
Jsou lepší orientální nebo Západní instruktoři?	303
Studium tchaj-ti v Číně	307
Závěr	308

## **Doslov: Proč lidé skončí nebo pokračují v tchaj-ti 309**

Motivace ke změně	309
Změna zavedených rytmů	310
Co odrazuje od cvičení	310
Cvičení tchaj-ti nastoluje důležitou otázku	311
Fáze učení a osvojování si tchaj-ti	311
Úspěch plyne z vytrvalosti a stálosti	315

## **Dodatky 317**

1: Jaký je rozdíl mezi tchaj-ti a čchi-kungem?	317
2: Pět prvků	323
3: Jak se liší tchaj-ti od jógy?	329
4: Taoismus: živoucí tradice	333