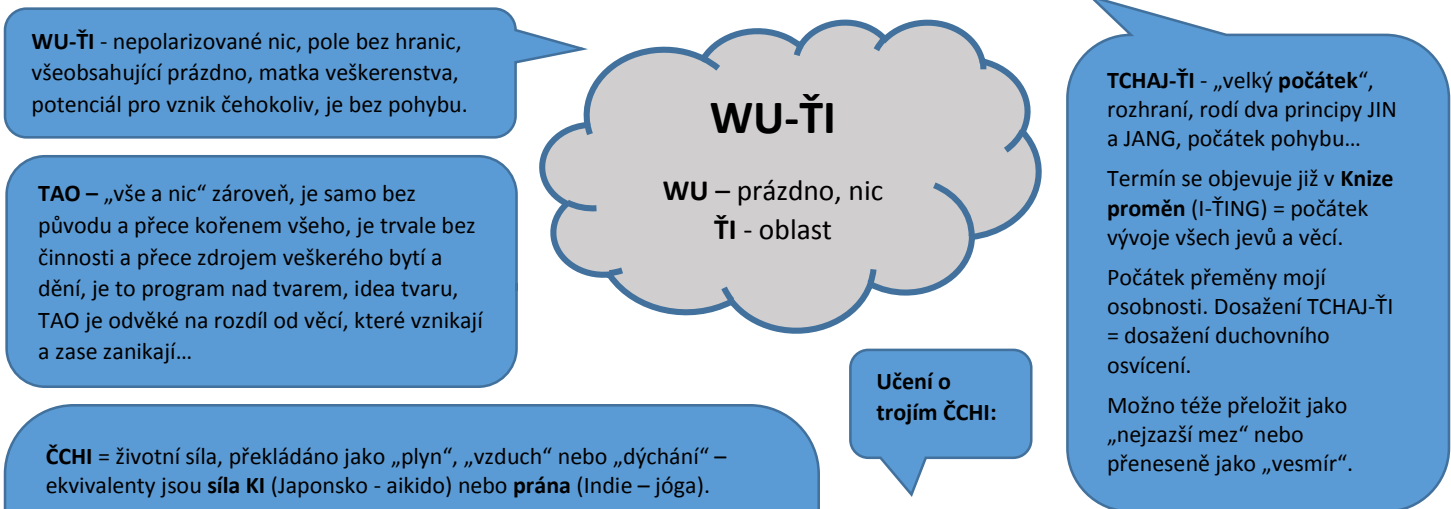
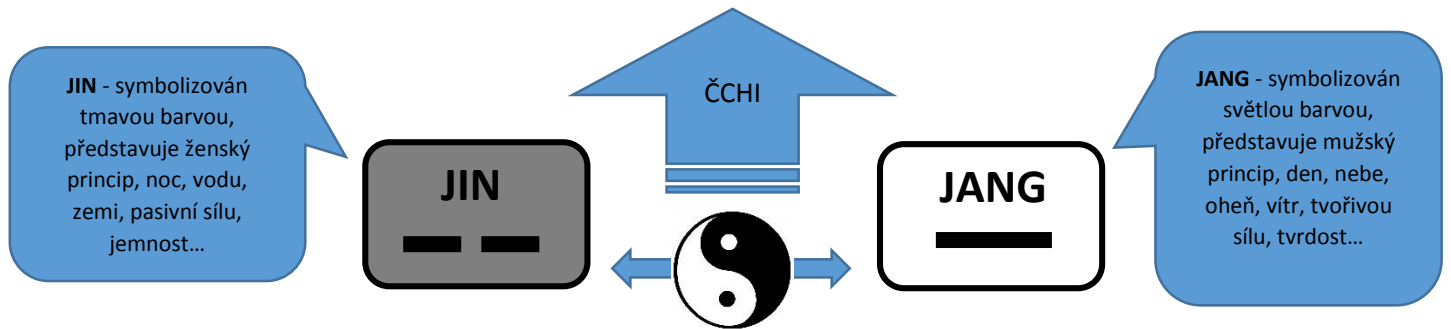


II. Základní pojmy

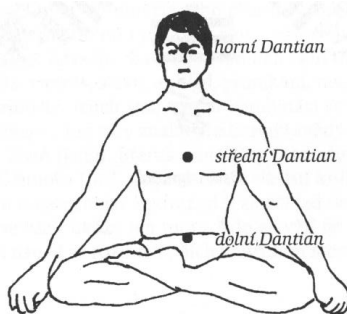
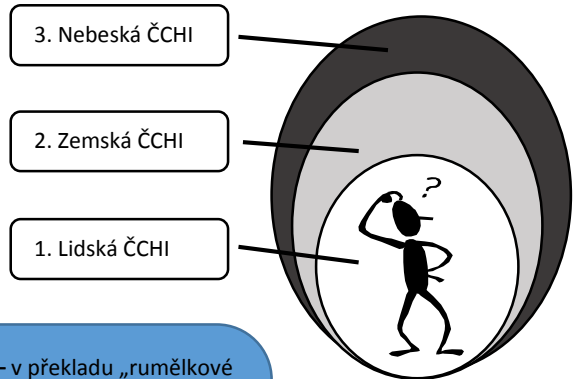
...se kterými se setkáme při cvičení TCHAJ-ŤI nebo ČCHI-KUNG...



ČCHI = životní síla, překládáno jako „plyn“, „vzduch“ nebo „dýchání“ – ekvivalenty jsou **síla KI** (Japonsko - aikido) nebo **prána** (Indie – jóga).

ČCHI proudí lidským tělem po **meridiánech** a zásobuje orgány životní energií. Dle čínské medicíny je příčinou onemocnění špatné proudění ČCHI. ČCHI v lidském těle je ze dvou zdrojů – první je **předporodní ČCHI** (vrozená, delegovaná, uložená v 1. TAN-TCHIENU, spotřebovává se během života) a druhá je **poporodní - získaná ČCHI** (dýcháním, z potravy, cvičením...). ČCHI má tendenci vyrovnávat poměry principů JIN a JANG v lidském těle.

„ČCHI, které proudí vaším tělem, je totéž ČCHI, které pohybuje hvězdami po nebeské klenbě.“ (ČENG MAN-ČHING)



Oblasti Dantian

TAN-TCHIEN (DANTIAN, TAN-ŤIEN) – v překladu „rumělkové pole“, energetické centrum, shromaždiště vitální energie ČCHI.

Dolní DANTIAN (první) – nachází se pod pupkem, je to původní zdroj energie člověka (embryo používá dolní část břicha pro cirkulaci živin a kyslíku od matky, také děti dýchají do břicha, s věkem se přesouvá dech výš do hrudi). Cílem ČCHI-KUNGU je podpořit sestoupení ČCHI zpět do TAN-TCHIENU (viz „mísu hrudi“ na začátku sestavy).

道

Čínský znak pro TAO

Meridián (původně „poledník“) – akupunkturální dráha, tj. dráha, po které proudí ČCHI lidským tělem. Máme 12 párových meridiánů (6 jinových, 6 jangových, názvy podle orgánů, kterými procházejí) a 2 nepárové meridiány (řídící) – celkem 26 drah.

5 bran – místa, kudy vstupuje energie do těla - v dlaních (okolí), na chodidlech (země) a na hlavě (nebe).

ČCHI-KUNG – „kung“ znamená „vzdělávání“, „kultivace“, „pěstování“ nebo „cvičení“, popř. zjednodušeně „dělat“ → ČCHI-KUNG = „dělat energii“.

WAJ-TAN = vnější ČCHI-KUNG (vnější aktivity, např. 8 ks brokátů)

NEJ-TAN – vnitřní ČCHI-KUNG (vnitřní aktivity, např. TCHAJ-ŤI) – mysl přiměřuje ČCHI k cirkulaci (**VIZE** → **MYŠLENKA** → **ČCHI**).