

ÚVOD DO TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY – VÍKENDOVÝ KURZ

KDO KURZ TČM VEDE:

Zdeněk Chmelka, MAT

Zdeněk Chmelka, MAT je absolventem dvou čínských univerzit s oborovým zaměřením Čínský jazyk (a kultura Číny), Výuka čínského jazyka pro nerodilé mluvčí (Shenyang Normal University, Xiamen University); lektor čínského jazyka; student a lektor 1. školy tradiční čínské medicíny; autor knihy o dlouhodobém studijním pobytu v Číně. Příležitostně tlumočí a novodobě se podílí i na pořádání tzv. "temple stay" pobytů v klášteře v Jižní Koreji.

Podrobný program:

V sobotu a v neděli se budeme věnovat jak teorii, tak praxi (cvičení).

I) Část teoretická

1. Stručný pohled do historie čínské medicíny
2. Úvod do Tří učení Číny (konfucianismus, taoismus, buddhismus)
3. Wuji – Taiji – Yin-Yang – Sanbao (Velká Jednota – Taiji – Yin-yang – Tři Poklady)
4. Pět Hybatelů (Pět Elementů / Prvků)
5. Dle časové dotace: Úvod do dietetiky TČM (drobné změny v obsahu přednášek vyhrazeny)

II) Část praktická – 90 minut během každého ze dvou dní

1. Cvičení Wuqinxi (Hra pěti zvířat) – Daoyin – Yijinjing (čínská protahovací cvičen zaměřená na protažení šlacho-svalového aparátu)

S sebou: pohodlné oblečení na cvičení, pohodlná (a čistá) obuv, pití. Případně yoga-karimatka.