

Pohyb a dýchání

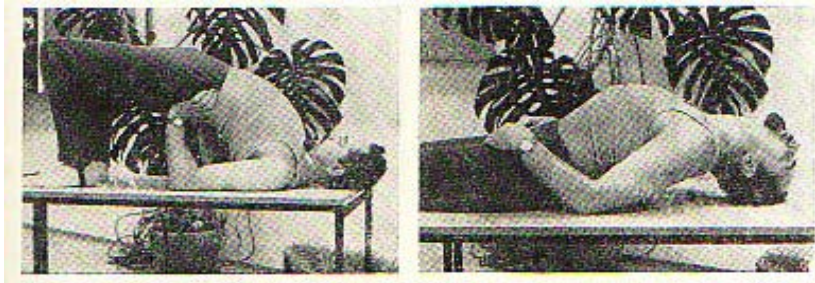
Polohy pro nácvik jednotlivých typů dýchání

Míček, L. *Duševní hygiena*. SPN, 1986

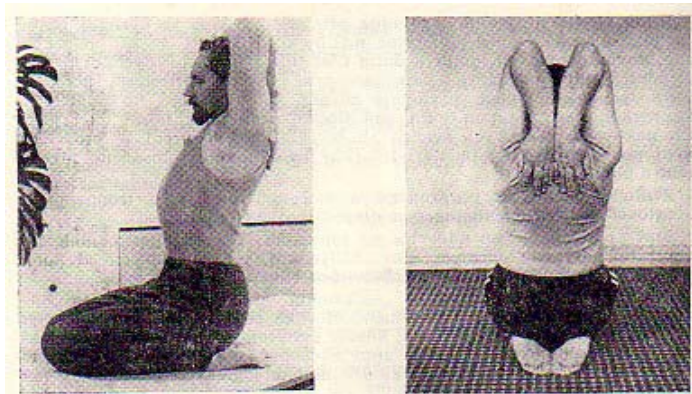
(str. 51-52)

1 brániční dýchání (břicho)

2 hrudní dech



3 podklíčkové dýchání



Dýchání v bojových uměních (karatedó)

Fojtík, I., Král, P., Král, P. *Karatedó*. Olympia, 1993

(str. 22-25)

- 1 (normální) stoj, pomocný pohyb rukou (sloupec vzduchu), spirála vzduchu, hara mokusó
- 2 ibuki stimulace energie, stažení svalstva při hlasitém výdechu
- 3 nogare obnova kontroly a vyrovnanosti

Dech a pohyb

lze provázat podle typu

(pomalý) pohyb	→	(pomalý) dech
(pomalý) dech	→	(pomalý) pohyb

pro uvolnění: vlastní rytmus dechu
točí se hlava: prodloužit výdech / přerušit cvičení

doplňkové cvičení: zenkutsu-dachi + gjaku-tsuki

Pa Tuan Ťin - "Osm kousků brokátu"

Fojtík, I. *Tchaj-t'í čchüan a Pa Tuan Ťin*. Karolinum, 1995

(str. 46-54)

pozice A "Držení oblohy"

pozice B "Napínání luku"



pozice A



pozice B

pozice C (napínání paží)

pozice D (otáčení hlavy)



pozice C



pozice D

pozice E (oblouky trupem)

pozice F



pozice E



pozice F

pozice G
"Údery se široce otevřenýma očima"

pozice H (stoj na špičkách)



pozice G



pozice H