

Názov: **Zdravie, vitalita a dlhovekosť v Tradičnej čínskej medicíne**

Ročník: I.

Lektor: Jana Jankovičová

Sylaby – zimný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Úvod	Dlhovekosť vo svete. Čínska cesta. História TČM. Obdobie jesene – element kovu (p+úca a hrubé črevo)
2.	Základné pojmy	TAO, učenie Yin a Yang, energia Qi, rovnováha Yin a Yang. Element kovu – pľúcne bylinky
3.	5 elementov, meridiány	Drevo, oheň, zem, kov, voda. Esencia JING. Učenie o meridiánoch – energetické dráhy v tele
4.	Príčiny ochorení	Vnútorne a vonkajšie príčiny ochorení. Emócie a ich vplyv na naše zdravie. Prechodné obdobie (jeseň-zima) – element zeme (žalúdok a slezina)
5.	Základné diagnostické princípy	Diagnostika podľa pulzu a jazyka
6.	Techniky čínskej medicíny	Masáže, bankovanie, tuina, gua-sha, akupresúra, moxa. Obdobie zimy – element vody (obličky a močový mechúr)
7.	Stravovanie	Potraviny podľa 5 elementov, podľa ročných období, vitálne huby, bylinky, čaje a ich história
8.	Element vody	Bylinky na obličky a močový mechúr. Tepelná povaha bylín, chuť

Sylaby prednášok – letný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Huby	Huby a podpora imunity a dlhovekosti
2.	Spánok	Spánok ako yinová aktivita. Prečo nemôžeme zaspáť, prečo sa v noci budíme
3.	Element dreva	Element dreva (pečeň a žlčník) a obdobie jari. Jar bez jarnej únavy
4.	Dýchanie a pohyb	Fyzické cvičenia - Taichi, Chikung
5.	Element ohňa	Element ohňa (srdce a tenké črevo), príprava na leto v roku ohnivého koňa
6.	Bylinné zmesi	História bylinných zmesí, štruktúra receptov. Cisár-minister-posol. Herbár ShenNong
7.	Záverečné stretnutie	Imunita, prevencia, použitie moxy, bylín, stravy, cvičenie v prírode