

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

Ročník: 1.

Lektor: Ing. Jana Jankovičová

Sylaby – zimný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Úvod do tradičnej čínskej medicíny TČM	Dlhovekosť vo svete a čínska cesta: Umenie pestovania života. Yang Sheng Fa. História čínskej filozofie, medicíny.
2.	Základné pojmy čínskej filozofie a čínskej medicíny	Čo je TAO. Učenie Yin a Yang. Životná energia Qi. Obdobie jesene - element KOV, charakteristika, vplyv na organizmus
3.	Učenie WU XING, Esencia JING	WU XING - 5 elementov: Drevo, Oheň, Zem, Kov a Voda. Ich vzájomné vzťahy (rodenie, ovládanie) Význam esencie Jing (Ťing).
4.	Učenie o meridiánoch.	12 základných meridiánov. Ukážky a lokalizácia akupunktúrnych bodov. Praktické cvičenia: práca vo dvojiciach, vyhľadanie dráh. Vyhľadávanie máp bodov na internete, ako rýchla pomôcka.
5.	Základné diagnostické princípy v TČM	Základné diagnostické metódy v čínskej medicíne diagnostika z jazyka, pohľadom, vyšetrenie pulzu, anamnéza (otázky). Práca v skupinách a kazuistiky. Špecifiká obdobia zimy - element VODA.
6.	Príčiny chorôb z pohľadu TČM Emócie a 5 elementov	Definícia zdravia ako dynamickej rovnováhy. Vnútorne a vonkajšie príčiny patológií. Prepojenie orgánov a 5 elementov. Rozdelenie emócií podľa 5 elementov. Prechodné obdobia – element ZEM.
7.	Praktické techniky a terapie TČM	Predstavenie a ukážky základných terapeutických postupov: tradičné masáže(tuina), baňky, technika gua-sha, základy akupresúry, moxovanie - prehrievanie palinou.
8.	Základy čínskej dietetiky	Stravovanie ako liek – význam sezónnych potravín a lokálnych potravín. Stravovanie podľa 5 elementov. Využitie tradičných čínskych a našich bylín. Ekologické pestovanie liečivých rastlín v záhrade.

Sylaby prednášok – letný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Čínska dietetika a imunita	Využitie vitálnych húb, špecifických potravín a bylín v každodennom živote. Kultúra čínskych čajov. Podpora imunity, celkovej vitality, dlhovekosti stravou.
2.	Sezóna jari podľa TČM. Ako sa pripraviť na jar.	Prevenca jarného vyčerpania a ako účinne predchádzať jarnej únave. Starostlivosť o pečeň a žľazy. Špecifiká obdobia jari – element DREVA.
3.	Spánok, prostredie, ročné obdobia	Význam kvalitného spánku. Vplyv okolitého prostredia na zdravie. Spánok ako dôležitá yinová aktivita, príčiny a riešenia nespavosti (Insomnia).
4.	Čínske cvičenia, dýchanie a pohybová terapia	Tradičné čínske energetické cvičenia Tai-chi(Tajči), Qigong(či-kung). Prepojenie telesných pohybov, dýchania a toku energie v meridiánoch. Akupresúra dôležitých bodov na imunitu.
5.	Fytoterapia a tradičné bylinné čínske zmesi.	História čínskych bylinných zmesí. Štruktúra klasických receptov a hierarchia bylín v zmesi (úlohy: cisár, minister, poslások).
6.	Sezónna leta podľa TČM. Príprava na leto.	Špecifiká obdobia leta – element OHŇ. Prevenca letných ochorení. Termodynamika potravín: ako efektívne ochladiť organizmus a nepoškodiť funkciu trávenia(slezinu)
7.	Zhrnutie poznatkov, a záverečné opakovanie.	Praktické opakovanie nadobudnutých zručností. Aplikácia samomasážnych techník, jemná stimulácia akupresúrnych bodov, bezpečné domáce moxovanie, cvičenie QIGONG v prírode.



Univerzita tretieho veku, Technická univerzita vo Zvolene,
T.G.Masaryka 24, 960 01 Zvolen
<https://utv.tuzvo.sk>, www.facebook.com/UTVzvolen
<https://www.youtube.com/c/UTVZvolen>, <https://utvzvolen.podbean.com>