

# Obsah

O autorovi .....	10
Předmluva .....	11
Úvod .....	13
<b>Část I – ZÁKLADNÍ PRINCIPY .....</b>	<b>19</b>
<b>I. Taoismus .....</b>	<b>21</b>
Filozofie tao .....	22
Tao pro zdraví .....	23
Tao vyrovnané výživy .....	24
Tao zapomenutých (opomíjených) potravin .....	25
Tao – umění uzdravovat .....	28
Tao – moudrost pohlavního života .....	28
Tao – umění sebeovládání .....	29
Tao pro úspěch .....	31
<b>2. Učení o energii .....</b>	<b>33</b>
Povaha energie .....	34
Energie a lidské tělo .....	36
<b>3. Teorie cirkulace energie .....</b>	<b>41</b>
<b>4. Teorie sedmi žláz .....</b>	<b>45</b>
<b>5. Teorie nervů .....</b>	<b>51</b>
<b>Část II – ŽÍT CELÝM SVÝM TĚLEM .....</b>	<b>53</b>
<b>6. Taoistické vnitřní cviky .....</b>	<b>55</b>
Teorie pěti elementů .....	58
Pět zvířecích cviků .....	61
Dračí cvik .....	63

Tygří cvik .....	66
Medvědí cvik .....	67
Orlí cvik .....	69
Opičí cvik .....	71
Osm směrových cviků .....	72
Dvanáct cviků zvěrokruhu .....	81
Dvanáct cviků na nervy .....	95
Jelení cvik pro muže .....	103
Instrukce pro Jelení cvik určený mužům .....	106
Jelení cvik pro ženy .....	111
Instrukce pro jelení cvik určený ženám .....	114
Jelení cvik vleže .....	118
Jeřábí cvik .....	119
Instrukce pro provádění Jeřábího cviku .....	124
Jeřábí cvik vestoje .....	126
Cvik pro plexus solaris (sluneční pleteň) .....	128
Želví cvik .....	135
Instrukce pro Želví cvik .....	136
Kombinace Jeleního, Jeřábího a Želvího cviku .....	138
Jak správně sedět .....	139
Jak správně stát .....	141
Chůze .....	142
Spánek .....	143
Cvik k promasírování hlavy .....	144
Oční cvik .....	144
Procvičení nosu .....	150
Procvičení uší neboli „bubnování na nebeský bubínek“ .....	152
Procvičení úst .....	153
Masírování obličeje .....	156
Procvičení štítné žlázy .....	157
Cvik tišící bolest .....	158
Procvičení rukou, paží a trupu .....	159
Trčení paží a rukou .....	159
Procvičení plic .....	163

Cviky posilující srdce .....	165
Cvik pro krajinu břichní .....	169
Cvik na hubnutí .....	170
Cvik proti žaludečním potížím a chorobám .....	173
Cvik pro posílení jater .....	174
Cvik pro posílení ledvin .....	176
Cvik k posílení krajiny bederní .....	178
Cvik „Uctívání slunce“ .....	180
Cvik pro posílení dolní části těla a pohlavních žláz .....	181
Protahování těla a kroucení prsty u nohou .....	183
Relaxace vnitřních orgánů .....	184
Tření paží a nohou: masáž meridiánů .....	186
<b>Část III – VYŠŠÍ ZPŮSOB ŽIVOTA .....</b>	<b>195</b>
<b>7. Taoistická cvičení meditace, kontemplace a dýchání .....</b>	<b>197</b>
Meditace o meridiánech .....	199
Cvičení kontemplace a meditace .....	210
Dechová cvičení .....	217
Pročištění mozku I .....	224
Pročištění mozku II .....	226
<b>8. Nesmrtelné dýchání .....</b>	<b>229</b>
Malý nebeský cyklus .....	231
Velký nebeský cyklus .....	233
<b>ČÁST IV – NOVÝ START: POZNAT SVÉ PROBLÉMY A NAUČIT SE JE ŘEŠIT .....</b>	<b>235</b>
<b>9. Taoistické návody .....</b>	<b>237</b>
Taoistické návody .....	240
<b>Závěr .....</b>	<b>247</b>