

OBSAH

Předmluva	15
Úvod	18
Jak jsem se dostal k systému čchi-kung a čím je nám tento systém užitečný	22
ČÁST PRVNÍ:	
TEORIE A PRAXE	33
1. Prameny, filozofie, metodologie	34
Co je to čchi-kung?	34
Směry a školy čchi-kungu	37
Hlavní znaky systému čchi-kung	52
Co je to čung-jüan čchi-kung?	61
Úrovně jüan-šenu	68
Tři školy	74
Výuka v systému čung-jüan čchi-kung	81
2. Cvičení	92
První stupeň – Uvolnění	92
Obecné zásady	92
Otevření drah na prstech rukou a nohou	98
Přípravné cviky	99
1. Dítě se modlí k Buddhovi (tchung t'í paj fo)	99
2. Buddhova ruka sleduje obrazy (fo šou kuang sien)	10
3. Posvátný jeřáb pije vodu (sien che tien-šuej)	112
4. Tajemný drak míchá moře (šen lung t'iao čaj)	113
Stav čchi-kungu	122
Základní cviky	124

1. Velký strom (ta šu kung).....	124
2. Malý nebeský oběh (siao-čou-tchien-kung).....	154
3. Pěstování čchi (jang-čchi-kung)	164
Pomocné cviky.....	170
Čchi-kung při chůzi (sing-kung).....	170
Čchi-kung ve spánku (šuej-kung).....	172
Způsoby očisty, nabírání a vyzařování čchi.....	174
Protřepání těla a očista prostřednictvím energie (paj-ping-čchi-fa).....	174
Dýchání skrze body a dráhy	175
Metoda nabírání energie (cchaj-čchi-fa)	179
Způsoby vyzařování čchi (fa-fang-čen-čchi-fa)	180

ČÁST DRUHÁ:

LÉKAŘSKÝ ASPEKT ČCHI-KUNGU	185
3. Diagnostika a léčení rukama	186
Obecné zásady, přístupy a metody.....	188
Diagnostika rukama (Tche-i-šou-čen-fa)	195
Léčení rukama (Tche-i-šou-č'-fa)	203
Způsoby ochrany před špatnou čchi	210
Některé léčebné cviky	211
4. Čchi-kung a strava	216
Držení hladovky a normalizace hmotnosti	216
Redukce hmotnosti	216
Speciální druhy stravy	218
Přeměna stravy	218
Závěr	229
Čchi-kung v každodenním životě	229
Jak cvičit 24 hodin denně	229
Jak nejlépe cvičit po semináři.....	231
Nezbytné podmínky úspěšné výuky	241

PŘÍLOHY	249
Příloha I.: Mapy energetických drah	250
Příloha II.: Přehled materiálu 3. celosvětové konference lékařského čchi-kungu	270
Čchi-kung – lékařství – věda	270
Příloha III.: Dojmy posluchačů	306
Změna chápání světa a sebe sama	308
Léčebný efekt.....	327
Výskyt různých jevů	347

**VŠECHNO, CO JSTE SI ZDE PŘEČETLI,
JE TEPRVE ZAČÁTEK CESTY!**

POKRAČUJTE DÁLE!	359
Druhý stupeň.....	360
Stav ticha.	360
Práce s čung-tan-tchienem.....	360
Třetí stupeň	361
Stav nehybnosti.	361
Práce s šang-tan-tchienem.	361
Čtvrtý stupeň.....	361
Stav zastavení.	361
Kvalitativně jiný způsob cvičení.	361
II. blok systému	362
Čung-jüan čchi-kung	
„Terapie myšlenkovými obrazy“	362
České prameny.....	367
Tabulka čínských slabik v českém standardním přepisu a v přepisu pchin-jin.....	368
Fotografická příloha.....	375