



# Obsah

Poděkování	6
Pokud s tan tchien čchi kung začínáte	7
Úvod	9
Tan tchien čchi kung	9
Základní praktiky systému Léčivé Tao a příprava na cvičení	12
1 Čchi a dolní tan tchien	14
Tlak čchi	14
Síla tan tchienu	16
Dolní tan tchien a druhý mozek	17
Čchi a transformace	20
2 Neomezené možnosti	23
Lidské tělo a tělo vesmíru	23
Stav čchi kung a smysl pro zázraky	24
Další rozvoj	26
Transformace energie a dolní tan tchien	27
3 Vnitřní úsměv a smích čchi kung	29
Vnímání vlastního těla	29
Vnitřní úsměv	30
Energetická cvičení využívající smích a úsměv	32

4	Čchi kung v podřepu	43
	Přirozená poloha	43
	Dřep a bederní sval	45
	Cviky v podřepu	47
5	Dýchání, tanec a čchi kung kostí	52
	Přirozené dýchání	52
	<i>Břišní dýchání</i>	52
	<i>Dýchání kůží</i>	53
	Vnitřní a vnější tanec	54
	Nei-kung kostní dřevě	57
6	Technika zavírání tří bran	60
	Propojení konečniku s různými částmi těla	65
7	Síla prázdnoty a posílení hráze	76
	Jak zvýšit tlak v dolním tan tchienu	76
	Cvičení pro posílení hráze	80
	<i>Dech draka a dech tygra</i>	80
	<i>Cvičení pro močový měchýř</i>	87
	<i>Cvičení pro solar plexus</i>	90
	<i>Cvičení číslo 2 pro močový měchýř</i>	92
	<i>Cvičení pro levou a pravou stranu dolního tan tchienu</i>	93
	<i>Cvičení pro levou a pravou stranu trupu</i>	96
	<i>Cvičení pro ledviny</i>	99
	<i>Cvičení pro bránu života</i>	103
	<i>Cvičení pro hrudník</i>	106
	<i>Plný tan tchienový dech</i>	109
	<i>Cvičení pro zvýšení tlaku čchi a rozvibrování energií</i>	111
	<i>Cvičení ve dvojici</i>	114
	Uvolnění napětí v hrudní bránici	117
8	Cviky podle zvířat	118
	Zahřívací techniky tan tchien čchi kungu	119

	Jedenáct cviků podle zvířat	122
	<i>Králík</i>	123
	<i>Vrána</i>	124
	<i>Medvěd</i>	126
	<i>Labuť</i>	131
	<i>Drak</i>	134
	<i>Orel</i>	138
	<i>Opice</i>	140
	<i>Slon</i>	144
	<i>Nosorožec</i>	148
	<i>Kůň</i>	150
	<i>Býk</i>	152
	Závěrečné cvičení	156
9	Čchi kung, zdraví a léčení	164
	Moudrost těla	164
	Malé zázraky	165
	Čchi kung jako aktivní energetická meditace	167
	Léčení sebe sama a celistvost	168
	Vědomí a relaxace	172
	Probuzení a regenerace	173
10	Čchi a Tao	175
	Dolní tan tchien a čchi kung	175
	Moudrá mysl	181
	Čchi kung a seberealizace	185
	Odevzdání se a stav čchi kung	186
	<i>O autorovi</i>	188
	<i>Systém Léčivé Tao a výukové centrum</i>	189
	<i>Systém Léčivé Tao</i>	189
	<i>Výukové centrum systému Léčivé Tao</i>	190