

# OBSAH

Poznámka k přepisu čínských pojmů a značek použitých v textu.....	9
I. BLOKOVÁNÍ DECHU A TEPEN .....	11
II. ÚDERY A TLAKY NA AKUPUNKTURNÍ BODY A CITLIVÁ MÍSTA.....	25
Stručný úvod do teorie tradiční čínské medicíny.....	25
Teorie vnitřních orgánů <i>cang-fu</i> ( <i>zangfu</i> ) a akupunkturních drah .....	26
Průběh akupunkturních drah a nejdůležitější akupunkturní body pro použití technik <i>čchin-na</i> ( <i>qinna</i> ).....	31
Dvanáct řádných drah.....	31
1. Tchajjinová dráha plic na ruce (LU).....	31
2. Jangmingová dráha tlustého střeva na ruce (LI).....	33
3. Jangmingová dráha žaludku na noze (ST) .....	35
4. Tchajjinová dráha sleziny na noze (SP).....	37
5. Šaojinová dráha srdce na ruce (HT) .....	39
6. Tchajjangová dráha tenkého střeva na ruce (SI) .....	41
7. Tchajjangová dráha močového měchýře na noze (BL).....	43
8. Šaojinová dráha ledvin na noze (KI).....	45
9. Ťuejinová dráha osrdečníku na ruce (PC).....	47
10. Šaojangová dráha tří zářičů na ruce (TE).....	49
11. Šaojangová dráha žlučníku na noze (GB) .....	51
12. Ťuejinová dráha jater na noze (LR).....	53
Osm zvláštních drah.....	55
1. Dráha početí ( <i>žen-maj</i> / <i>renmai</i> ; CV) .....	55
2. Řídící dráha ( <i>tu-maj</i> / <i>dumai</i> ; GV).....	56
3. Ústřední dráha ( <i>čchung-maj</i> / <i>chongmai</i> ).....	57
4. Opasková dráha ( <i>taj-maj</i> / <i>daimai</i> ).....	58
5. Jinová pojivová dráha ( <i>jin-wej-maj</i> / <i>jinweimai</i> ).....	59
6. Jangová pojivová dráha ( <i>jang-wej-maj</i> / <i>yangweimai</i> ).....	60
7. Jinová patní dráha ( <i>jin-čchiao-maj</i> / <i>jinqiaomai</i> ).....	61
8. Jangová patní dráha ( <i>jang-čchiao-maj</i> / <i>yangqiaomai</i> ).....	62
Akupunkturní body.....	63
<i>Paj-chuej</i> ( <i>baihui</i> ; GV20) - Sto setkání .....	65
<i>Jin-tchang</i> ( <i>yintang</i> ; EX) - Ozdobené místo .....	68
<i>Tchaj-jang</i> ( <i>taiyang</i> ; EX) - Velký jang.....	69
<i>Žen-čung</i> ( <i>renzhong</i> ; GV26) - Lidský střed [ <i>Šuej-kou</i> / <i>shuigou</i> ] .....	70
<i>Ťia-čche</i> ( <i>jiache</i> ; ST6) - Čelist .....	72
<i>I-feng</i> ( <i>yifeng</i> ; TE17) - Větrná ochrana.....	74
<i>Ja-men</i> ( <i>yamen</i> ; GV15) - Brána němého .....	76
<i>Žen-jing</i> ( <i>renying</i> ; ST9) - Lidská prognóza.....	78

<i>Jün-men</i> ( <i>yunmen</i> ; LU2) - Brána mračen .....	80
<i>Tchien-tchu</i> ( <i>tiantu</i> ; CV22) - Nebeský komín .....	82
<i>Tan-čung</i> ( <i>danzhong</i> ; CV17) - Střed hrudi .....	84
<i>Čung-wan</i> ( <i>zhongwan</i> ; CV12) - Střed nadbřišku .....	86
<i>Ťi-čchüan</i> ( <i>jiquan</i> ; HT1) - Nejposvátnější pramen .....	88
<i>Čchi-men</i> ( <i>qimen</i> ; LR14) - Brána cyklu .....	90
<i>Pi-nao</i> ( <i>binao</i> ; LI14) - Horní paže .....	92
<i>Šao-chaj</i> ( <i>shaohai</i> ; HT3) - Menší moře .....	93
<i>Nej-kuan</i> ( <i>neiguan</i> ; PC6) - Vnitřní průchod .....	96
<i>Che-ku</i> ( <i>hegu</i> ; LI4) - Spojené údolí .....	98
<i>Kuan-jüan</i> ( <i>guanyuan</i> ; CV4) - Brána původu .....	100
<i>Žu-čung</i> ( <i>ruzhong</i> ; ST17) - Střed prsu .....	102
<i>Süe-chaj</i> ( <i>xuehai</i> ; SP10) - Moře krve .....	103
<i>Cu-san-li</i> ( <i>zusanli</i> ; ST36) - Tři nožní li .....	104
<i>Wej-čung</i> ( <i>weizhong</i> ; BL40) - Ohnutý střed .....	106
<i>Tchaj-čchung</i> ( <i>taichong</i> ; LR3) - Velká vlna .....	107
<i>Šen-šu</i> ( <i>shenshu</i> ; BL23) - Bod šu ledvin .....	109

## **Techniky úderu nebo tlaku na některé akupunkturní body .....**

Úder do bodu <i>Paj-chuej</i> ( <i>baihui</i> ; GV20) .....	111
Úder do bodu <i>Ja-men</i> ( <i>yamen</i> ; GV15) .....	111
Úder do bodu <i>Tchien-tchu</i> ( <i>tiantu</i> ; CV22) .....	112
Sek do bodu <i>Žen-čung</i> ( <i>renzhong</i> ; GV26) .....	112
Úder do bodu <i>Ta-čung</i> ( <i>dazhong</i> ; CV17) .....	113
Úder do bodu <i>Čung-wan</i> ( <i>zhongwan</i> ; CV12) .....	113
Tlak v bodě <i>Ťi-čchüan</i> ( <i>jiquan</i> ; HT1) .....	114
Úder do bodu <i>Čchi-men</i> ( <i>qimen</i> ; LR14) .....	114
Tlak v bodě <i>Šao-chaj</i> ( <i>shaohai</i> ; HT3) .....	115
Tlak v bodě <i>Che-ku</i> ( <i>hegu</i> ; LI4) .....	116
Úder do bodu <i>Kuan-jüan</i> ( <i>guanyuan</i> ; CV4) .....	116
Úder do bodu <i>Tchaj-jang</i> ( <i>taiyang</i> ; EX) .....	117
Tlak v bodě <i>Ťia-čche</i> ( <i>jiache</i> ; ST6) .....	117
Tlak v bodě <i>Žen-jing</i> ( <i>renying</i> ; ST9) .....	118
Tlak v bodě <i>Süe-chaj</i> ( <i>xuehai</i> ; SP10) .....	118
Tlak v bodě <i>Wej-čung</i> ( <i>weizhong</i> ; BL40) .....	119
Úder do bodu <i>Ja-men</i> ( <i>yamen</i> ; GV15) .....	119

## **Další citlivá místa na lidském těle .....**

<b>PŘÍLOHA 1 - První pomoc .....</b>	<b>125</b>
<b>PŘÍLOHA 2 - Použití technik čchin-na (qinna) v rámci zákona .....</b>	<b>129</b>
<b>PŘÍLOHA 3 - Vyobrazení polohy důležitých bodů .....</b>	<b>133</b>