

OBSAH

ÚVOD	6
PRSTOVÝ ČCHI-KUNG	9
Co je čchi-kung?	10
Účinky prstového čchi-kungu	11
Kdy byste prstový čchi-kung neměli cvičit?	13
Anatomie lidské ruky	14
MERIDIÁNY A AKUPUNKTURNÍ BODY	17
Meridiány	18
Meridián plic (palec, jinová energie)	19
Meridián tlustého střeva (ukazováček, jangová energie)	20
Meridián srdce (malíček, jinová energie)	21
Meridián tenkého střeva (malíček, jangová energie)	21
Meridián perikardu neboli osrdečníku (prostředník, jinová energie)	22
Meridián trojího ohříváče (prsteník, jangová energie)	22
Akupunkturní body	23
Energetické body na meridiánech	24
Další energetické body	29
Korejská akupunktura ruky	32
ZÁKLADY CVIČENÍ	35
Cvičení	36
Doporučené držení těla	36
Přípravné cvičení	37
Otvírání – zavírání	38
Vyrovňovací dýchání	40
Uvolňovací cviky	42
Hlavní cviky	45
Pohybová cvičení	46
Masážní techniky	47
Závěrečné cvičení	48
Cviky pro zlepšení vnímání čchi	50

HLAVNÍ CVIKY

1. Čínské počty	54
2. Motýl	56
3. Stisknutí dlaní	57
4. Tření prstů	58
5. Stlačování palců	58
6. Gumový míček	59
7. Kroužení palci	59
8. Tři sluhové sklánějící hlavu	59
9. Větřící jelen	60
10. Masírování prostředníku	60
11. Ohýbání prstů na ruce a na noze	61
12. Předstírání sloního chobotu	61
13. Ťukání prsty	61
14. Ťukání hřbety rukou	62
15. Ťukání zápěstími	62
16. Pěstní cvičení	63
17. Úder do Laogongu	63
18. Ťukání okrajem číše	64
19. Ťukání dnem číše	64
20. Okno ze čtyř prstů	65
21. Kroužení prostředníkem	66
22. Chytačka	66
23. Stlačování prstů	67
24. Ohýbání prstů	67
25. Tlukot křídly	68
26. Zkřížení rukou	68
27. Tygří tlamy se líbají	69
28. Stlačení tygří tlamy	69
29. Kroužení zápěstími	70
30. Dvakrát otočit, jednou zatáhnout	71
31. Masáž ruky	72
32. Lusknutí prsty	74
Varianty cvičení	75
33. Palec klepe na prsty	75

34. Pozice modlitby v pohybu	76
35. Jablko padá ze stromu	77
36. Pták roztahuje křídla	78
37. Květ se rozvíjí	78
38. Vyrovnání jin a jang	78
39. Odtáhnutí prstů	80
40. Krtek kouká ze čtyř děr	80
41. Opice si hraje	81
Krátká cvičení nakonec	81
Doplňkové cvičení – akupunkturní masáž při horečce	84
Zdravé ruce	86
Poděkování	88
Rejstřík zdravotních potíží	90
Zdroje	92
O autorce	93
Poznámka k českému vydání	94