

OBSAH

Úvod	9
Technické poznámky	10
Jak číst tuto knihu?	10
Teoretická část	13
Čchi kung - součást tradiční čínské medicíny	15
Tradiční čínská medicína	16
Taoismus	17
Konfucianismus	20
Buddhismus	21
Bojová umění	22
Tradiční čínská medicína - základní teorie	23
Celostní přístup	23
Princip jin a jang, čchi	23
Teorie pěti prvků	25
Orgány a dráhy - popis	29
Plíce	29
Tlusté střevo	32
Žaludek	34
Slezina	36
Srdce	38
Tenké střevo	40
Močový měchýř	42
Ledviny	44
Obal srdce	46
Dráha tří ohňů	48
Žlučník	50
Játra	52
Zadní střední dráha	54
Přední střední dráha	55

Praktická část	57
Stručný přehled cvičení	59
Pokyny pro cvičení	60
Popisy cvičení	63
Když ráno vstanu - Ranní cvičení	65
Trocha historie nikoho nezabije	
aneb taoistická cvičení	69
Osm směrových cviků neboli	
Osm kusů brokátu	69
Dvanáct cviků zvěrokruhu	75
Dvanáct cviků pro posílení nervů	80
Malý a velký nebeský cyklus	85
Vnitřní formy čchi kung	89
Uvolňovací čchi kung	90
Čchi kung mušle	93
Cvičení divoké husy - Dayan čchi kung	97
Falun Gong	143
Úvod	143
Praktické provádění Falun Gong	144
Zkušenosti	167
Srovnání s jinými systémy cvičení	167
Sport	167
Jóga	168
Zdravotní účinky	169
Léčení pomocí cvičení	172
Praktické poznámky	172
Závěr	173
Filozofický souhrn	173
Nejdůležitější je začít	174
Použitá literatura	175