
OBSAH

Úvod	7
Poznámka ke druhému vydání	8
Technické poznámky	9
Jak číst tuto knihu?	9
Teoretická část	11
Čchi kung - součást tradiční čínské medicíny	12
Tradiční čínská medicína	13
Taoismus	14
Konfucianismus	17
Buddhismus	18
Bojová umění	19
Tradiční čínská medicína - základní teorie	20
Celostní přístup	20
Princip jin a jang, čchi	20
Teorie pěti prvků	22
Orgány a dráhy - popis	25
Plíce	25
Tlusté střevo	28
Žaludek	30
Slezina	32
Srdce	34
Tenké střevo	36
Močový měchýř	38
Ledviny	40
Obal srdce	42
Dráha tří ohňů	44
Žlučník	46
Játra	48
Zadní střední dráha	50
Přední střední dráha	51

Praktická část	53
Stručný přehled cvičení.....	54
Pokyny pro cvičení.....	55
Popisy cvičení	57
Když ráno vstanu – Ranní cvičení.....	59
Trocha historie nikoho nezabije aneb taoistická cvičení ..	63
Osm směrových cviků neboli Osm kusů brokátu.....	63
Dvanáct cviků zvěrokruhu	69
Dvanáct cviků pro posílení nervů.....	74
Malý a velký nebeský cyklus	79
Vnitřní formy čchi kungu	83
Uvolňovací čchi kung.....	84
Čchi kung devíti kruhů – meditace vleže inspirovaná Lao'c.....	87
Léčba terapeutickými zvuky.....	90
Cvičení divoké husy – Dayan čchi kung.....	93
Falun Gong.....	139
Úvod	139
Praktické provádění Falun Gong.....	140
Zkušenosti	163
Srovnání s jinými systémy cvičení.....	163
Sport.....	163
Jóga	164
Zdravotní účinky	165
Léčení pomocí cvičení.....	168
Praktické poznámky.....	168
Závěr.....	169
Filosofický souhrn	169
Nejdůležitější je začít	170
Použitá literatura.....	171