

Obsah

Poznámka autora	13
Úvod	
První pohled	15
Několik slov ke glosáři	16
Něco z osobní minulosti	17
Výběr cviků a zdroje	19
Správný postup cvičení	21
Jak si sestavit program pro zdraví a dlouhověkost	23
Speciálně zaměřená svépomocná léčivá cvičení	25
1. <i>Prevence a udržení zdraví: upevnit a zlepšit zdraví holisticky</i>	25
2. <i>Podpora dlouhověkosti:</i> <i>především uhasit drobné plamínky v křoviscích</i>	28
3. <i>Obnova zdraví: léčení nemocí</i>	29
4. <i>Obohacení technik tchaj-ti, čchi-kungu</i> <i>a dalších bojových/léčivých umění</i>	30
5. <i>Péče pro poskytovatele zdravotní péče:</i> <i>ošetřit sebe, poučit pacienty</i>	32
Nový pohled na zdravý způsob života	33
Kapitola jedna	
Nohy, vsedě: první sestava	36
1. <i>Stisknutí, protažení a protočení prstů</i>	37

2. Protážení prstů dopředu a dozadu	39
3. Protážení prstů do stran	41
4. Protážení prstů v rotaci	42
5. Protážení nohy a kotníku v rotaci	45
Nohy, vsedě: druhá sestava	48
1. Přetočení nohy vzhůru	48
2. Přetočení nohy dolů	50
3. Masáž chodidla ve střední čáře	51
4. Podélné svírání a roztahování nohy	54
5. Tření dlaní, lao-kung na jung-čchüan (Bublající vřídlo)	56
6. Pumpování Bublajícího vřídla	58
Kotník, vsedě, aktivní	61
1. Flexe a extenze kotníku (ohýbání a natahování)	62
Aktivní protahování, flexe a extenze.	64
2. Pronace a supinace kotníku (vytáčení a vtáčení nohy)	67
3. Kroužení kotníkem	70
4. Protážení prstů nohou v kleku	73
Kapitola dva	
Dolní končetiny, vsedě	76
1. Poklepávání a potukávání vnějších stran dolních končetin (jangových povrchů)	77
2. Poklepávání a potukávání vnitřních stran dolních končetin (jinových povrchů)	79
3. Protážení hamstringů (zadní strany stehen) na jedné končetině	83
4. Protážení hamstringů (zadní strany stehen) na obou končetinách	87
5. Rozštěp vsedě	90
6. Protážení rotátorů kyčle	94
7. Houpání na zádech	97

Kapitola tři

Dolní končetiny, vstoje	100
1. Protážení čtyřhlavého svalu stehenního	100
2. Protážení kotníku vstoje	102
3. Protážení zadní strany kotníku /Achillovy šlachy	106
4. Kroužení koleny	108

Kapitola čtyři

Prsty a ruce	112
1. Flexe a extenze prstů (ohýbání a natahování)	113
2. Natažení a protážení prstů vzad	116
3. Vytřepání prstů, rukou a paží	120
4. Kroužení zápěstím	121

Kapitola pět

Ramena a paže	124
1. Kroužení rameny	125
2. Zvedání a klesání ramen	126
3. Protrakce a retrakce lopatky s rotací paže	129
4. Protážení ramene	132
5. Poklepávání a potukávání paží	133
6. „Prsa“	134
7. Větrný mlýn	138
8. Kroužení pažemi s pohybem loktů a lopatek	142
9. Protážení předloktí vkleče	146
10. Ruce modlíčího za zády	149
11. Propletení prstů za zády – protážení ramen	151
12. Protážení/uvolnění nervů a meridiánů	153

Kapitola šest

Záda, pánev/kyčle a páteř	156
1. Přetáčení trupu a máchání pažemi	158
2. Podsazování a vysazování pánve (pohyb vpřed a vzad)	164
3. Kroužení hula	167
4. Jin-jangové úklony do stran	169
5. Plovoucí drak	174
6. Dotek špiček vstojе, dolní končetiny u sebe	176
7. Dotek špičky na opačné noze, mlýnek celým tělem	179
8. Přetáčení trupu vsedě	182
9. Prohnutí zad vleže – stimulace dráhy tu-maj	186

Kapitola sedm

Krk	189
1. Předklon a záklon	192
2. Želva	193
3. Jeřáb	194
4. Ze strany na stranu	194
5. Úklony (laterální flexe)	196
6. Otáčení hlavy s bradou u hrudníku	198
7. Masáž šíje palci	199
8. Odporové cvičení	200

Kapitola osm

Obličej, hlava a smyslové orgány	204
1. Masáž vlasaté části hlavy	206
2. Masáž spánků	207
Oční cvičení	208
3. Akupresurní masáž deseti bodů v okolí očí	208

4. Pohyb očí čtyřmi směry	211
4A. Zaostrování pohledu	214
5. Přikládání dlaní na oči	215
Ušní cvičení	216
6. Bubnování na nebeské bubny	216
7. Praskání v uchu	219
Nosní cvičení	220
8. Masáž obou stran nosu	220
Ústní cvičení	225
10. Cvakání a klepání zuby	225
11. Jazyk obkružuje zuby / Tanec rudého draka	226
12. Povalování a polykání slin	226
Závěrečné cvičení	228
13. Omytí a otření tváře	228

Kapitola devět

Žlázy	230
1. Poklepávání epifýzy	231
2. Poklepávání hypofýzy a hypotalamu	232
3. Masáž štítné žlázy	234
4. Poklepávání brzlíku	237
5. Poklepávání ledvin a nadledvin	237
6. Masáž ledvin	240
7. Pouze pro muže – masáž prostaty	241
8. Pouze pro ženy – masáž prsou	244

Kapitola deset

Masáž břišních/vnitřních orgánů	249
---------------------------------	-----

- 1. Tělesné cvičení 250
- 2. Energetické cvičení 255

Kapitola jedenáct

- Celé tělo 258
 - 1. Zahájení cvičební sestavy: Celotělní vibrace 258
 - Vědecký podklad vibračních cvičení 260
 - 2. Probuzení čchi: Drak si hraje s perlou 263
 - 3. Ukončení cvičební sestavy: Přejíždění po meridiánech 266
 - 4. Uchování čchi v tan-tchienu 272
 - 5. Meditační dechové cvičení 274
 - 6. Cvičení stoje 279

Dodatek

- Doporučená cvičení při běžných onemocněních** 287
- Doporučená cvičení** 290
- Jednotlivé nemoci** 290
- Glosář** 303