

Obsah

Úvod	3
Čchi-kung (Qi-Gong)	5
Zdravotní účinky	6
Základní poznatky z čínské klasické medicíny . .	7
Jang a Jin	7
Čchi	9
Teorie pěti elementů	9
Dráhy a aktivní body	11
Zdraví a nemoc	15
Obecné pokyny pro cvičení čchi-kung	17
Kontraindikace	17
Dýchání a dechová cvičení	18
Typy dýchání	19
Čchi-kung, vnitřní posilující dýchací cvičení . .	23
Posilující dýchací cvičení	27
Závěrečné poznámky k dýchacím technikám . .	29
Harmonizační orgánová sestava cviků	31
Minutová cvičení pro obnovení energie	40
Čchi-kung, cvičení k udržení zdraví	43
Léčba bolesti krční páteře čínským zdravotním cvičením	50
Relaxace, relaxační cvičení	53
Přivedení do stavu klidu	55
Celková relaxace	57
Aktivace organismu pomocí masáže mikrosystému chodidla	60
Závěr	62
Literatura	63