

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. *Prevence a udržení zdraví: upevnit a zlepšit zdraví holisticky* 25

2. *Podpora dlouhověkosti:
především uhasit drobné plamínky v křoviscích* 28

3. *Obnova zdraví: léčení nemocí* 29

4. *Obohacení technik tchaj-ti, čchi-kungu
a dalších bojových/léčivých umění* 30

5. *Péče pro poskytovatele zdravotní péče:
ošetřit sebe, poučit pacienty* 32

Nový pohled na zdravý způsob života 33

Kapitola jedna

Nohy, vsedě: první sestava 36

1. *Stisknutí, protažení a protočení prstů* 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. <i>Protažení čtyřhlavého svalu stehenního</i>	100
2. <i>Protažení kotníku vstoje</i>	102
3. <i>Protažení zadní strany kotníku /Achillovy šlachy</i>	106
4. <i>Kroužení koleny</i>	108

Kapitola čtyři

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

Kapitola pět

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

Kapitola šest

Záda, pánev/kyčle a páteř	156
1. Přetáčení trupu a máchání pažemi	158
2. Podszazování 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 vstojie, 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 šije 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