

Obsah

Věnování 5

Poděkování 19

Poznámka pro čtenáře 21

Předmluva: Bruce K. Frantzis: Stezka válečníka/léčitele/kněže 23

Hongkong: Hledání prchavé síly čchi 23

Peking: Velmistr Liou Chung-ťie 25

New York: První tréninková půda 26

Tokio: Cesta skrze aikido 28

Tchaj-wan: Ohromující Wang Šu-ťin 28

Indie: Meditace jakožto kultivace čchi 31

Tchaj-wan, Hongkong, Puné, Peking:

Od výtečného bojovníka k výtečnému léčiteli 33

Denver: Krize samoléčby 36

Opět Peking: Poslední lekce u Lioua 37

Předmluva k přepracovanému vydání 39

Rostoucí přijímání čchi-kungu na Západě 39

Co nového obsahuje nové vydání 40

KAPITOLA 1 Čchi a čchi-kung 43

Co je čchi? 43

Co je čchi-kung? 43

3 000 let starý čínský systém samoléčby 44

Čchi-kung poskytuje mentální bystrost 44

Tři duchovní poklady 45

Vyčištění energetických bloků 45

Kompletní systém osobního rozvoje	46
Čchi-kung mohou cvičit lidé všech vyznání	46
Čchi-kung není žádný kult	46
Mysl řídí čchi	47
Vztah čchi-kungu a tchaj-tí	47
Mnoho přínosů skupinové praxe čchi-kungu	47
Čchi-kung učí umění střídmosti: pravidlo 70 %	48
Tato čchi-kungová cvičení jsou bezpečná pro všechny věkové kategorie	48
Západní krize zdravotnictví	49
Zdravotní pojištění nezaručuje dobré zdraví	50
Základní otázky ohledně zdravotní krize	51
Čchi-kungové řešení čínské krize zdravotnictví	51
Přínosy čchi-kungu	52
Uvolňuje svaly a buduje sílu	52
Posiluje orgány	53
Zlepšuje kardiopulmonální funkci	53
Posiluje nervy	53
Zlepšuje fungování cév	54
Čchi-kung mohou používat i vážně nemocní	54
Pomáhá zabránit poranění kloubů, vazů a kostí	54
Zrychluje zotavování po zraněních a operacích	55
Buduje sílu v atletice a bojových uměních	55
Zmírňuje stres a vyvažuje emoce	56
Je přínosný pro lidi se sedavou prací a stoupence meditace	56

KAPITOLA 2 Jak čchi-kung funguje 59

Vnitřní mechanika: čchi-kung a zdraví těla	59
Krev cirkuluje bez zátěže pro srdce	59
Lymfatická pumpa a imunitní systém jsou posíleny	59
Synoviální tekutina se posílí a přináší kloubům ohebnost	60
Mozkomíšň pumpa se zefektivní	60
Svalová tkáň získává elasticitu	60
Šlachy jsou posíleny	60

Kostní dřev je nabitá energií	61
Tělní buňky se ozdravují	61
Proces probuzení čchi	61
Proces probouzení těla je nepravidelný	61
Nikdy nenuťte k otevření části těla, které jsou zablokované	62
Vaše čchi roste, i když to necítíte	62
Podivné pocity jsou normální	62
Čchi-kung uvolňuje zablokované emoce	62
Taoistická, kundaliní a západní psychoterapie	63
Taoistická terapie klade důraz na rozpouštění emocí do proudu čchi	64
Čchi-kung nenahrazuje psychoterapii nebo lékařské doporučení	65
Kultivujte svou čchi pomalu a bezpečně	65

KAPITOLA 3 Teorie čchi-kungu 67

Propast mezi čchi-kungem učeným v Číně a na Západě	67
Bariéra čínského jazyka	67
Obtížnost transplantace čínských kulturních idejí	68
Tradiční čchi-kung a nej-kung: jaký je rozdíl?	69
Nej-kung pohybuje zevnitř ven, čchi-kung pohybuje z vnějšku dovnitř	69
Čchi-kung pohybuje čchi pomocí samostatných pohybů těla, nej-kung pohybuje čchi prostřednictvím řady současných interakcí mysli a těla	70
U čchi-kungu dech pohybuje čchi nepřímo, u nej-kungu mysl pohybuje čchi přímo	71
Nej-kung a energetická těla	71
Čchi-kung i nej-kung mají své unikátní přednosti	72
Vnitřní bojová umění: tchaj-ťi, sing-i a pa-kua	72
Tchaj-ťi se v Číně cvičí hlavně kvůli zdraví	72
Sing-i a pa-kua: bojové metody, které přináší dlouhý život	73
Tři úrovně čchi-kungu: tělo, čchi a mysl	74
Tělesná synergie zvyšuje váš rezervoár čchi	75
Důležitost udržování svého „životního kapitálu“	76

Vaše hloubkové rezervy energie jsou životně důležité	76
Základní princip čchi-kungu: Nebe, země a člověk	77
Složky stání	77
Sestupný proud čchi: z nebe do země	77
Vzestupný proud čchi: ze země do nebe	79
Lidé musí tyto dva proudy uvést do rovnováhy	79
Nevynechávejte kroky v čchi-kungovém tréninku	80
Kultivujte svou čchi pomalu s častým opakováním	81

KAPITOLA 4 Čchi-kung a jiná cvičení 83

Vnější cvičení	83
Vnitřní cvičení	84
Srovnání těla: biomechanika	84
Srovnání těla: biomechanika	85
Dýchání	86
Energie	86
Duchovnost	86
Taoistický čchi-kung je primárně interní	86
Čchi-kung vás vede k nej-kungu	86
Čchi-kung zlepšuje propojení těla/mysli	87
Čchi-kung je dobrá vnitřní rozcvička pro jiné systémy cvičení	88
Doplňkový trénink s čchi-kungem	88
Neustále napjaté či uvolněné svaly a klouby	89
Výhody a nevýhody jinových a jangových osobností	89
Stres redukující a stres produkující cvičení	91
Čchi-kung je dobrým doplňkovým cvičením pro golf a posilování	91
Posilování	91
Golf	92
Hatha jóga a čchi-kung	93
Čchi-kung může zlepšit praxi hatha jógy	93
Taoistická jóga	95

KAPITOLA 5 Dýchání a čchi 97

Taoistické dýchání/Dýchání pro dlouhověkost: jaký je rozdíl?	97
Dýchání břichem	98

Čeho dosahuje Dýchání pro dlouhověkost	99
Zbyšuje hladinu kyslíku	99
Zbavuje oxidu uhličitého	99
Pomáhá vám uvolnit se	100
Zlepšuje funkčnost vnitřních orgánů	100
Praktiky Dýchání pro dlouhověkost jsou esenciální pro taoistickou meditaci	101
Taoistické dýchání a pránájáma jóga	102
Učení se Dýchání pro dlouhověkost	103
Mezníky dýchání	103
Anatomie Dýchání pro dlouhověkost	103
Rady k učení	104
Jak dlouho trvá naučit se Dýchání pro dlouhověkost?	106
Lekce 1: Pohybujte břichem dopředu	106
Lekce 2: Rozšiřte pohyb do všech částí svého břicha	107
Lekce 3: Pohybujte boky břicha	108
Lekce 4: Dýchejte do svých beder a ledvin	109
Lekce 5: Pohybujte břichem všemi směry zároveň	110
Lekce 6: Dýchejte do horní části zad	110
Důležité body k zapamatování	112
Dýchání a všechny pohyby čchi-kungu	113

KAPITOLA 6 Základní srovnání těla vestoje a vsedě 115

Šest základních cvičení	115
Srovnání těla	115
Lekce 1: Srovnání těla vestoje	116
Pozice chodidel	116
Pozice páteře	117
Pozice krku a hlavy	118
Oči a jazyk	119
Pozice hrudníku	120
Poskytněte svým orgánům vnitřní masáž	122
Vytáhněte svou páteř a roztáhněte své lopatky	122

- Malý nebeský okruh: vnitřní orgány klesají, když páteř stoupá 123
- Dlaně směřují dozadu, když ruce volně
spouštějí na stranách stehů 124
- Lekce 2: Srovnání těla vsedě 124
 - Základní pozice vsedě 124
 - Povytněte kwa, když sedíte 128
- Cvičení na protažení vašeho kwa 129
- Lekce 3: Stůjte a zklidněte se 130

KAPITOLA 7 Základní techniky vestoje: Spouštění, zkoumání a rozpouštění čchi 133

- Co je spouštění čchi? 133
 - Jak se autor učil sung 134
 - Cvičení uvolnění ve dvou 135
- Lekce 1: Spusťte svou čchi 135
 - Fyzické příznaky klesání vaší čchi 137
 - Klesání vašeho těla a spouštění vaší čchi je zaměňováno 139
- Důležité body k zapamatování 139
- Další úroveň spouštění 140
- Lekce 2: Zkoumání energetického těla 140
 - Přesun od fyzického k čchi 140
- Užitečné rady pro probouzení vaší čchi 142
 - Jak je cítit uvolněná čchi 143
- Lekce 3: Proces vnějšího rozpouštění čchi 143
 - Vztah mezi spouštěním a rozpouštěním čchi 143
 - Éterické tělo a rozpouštění 144
 - Energetické tělo člověka se roztahuje a smršťuje 147
 - Principy procesu rozpouštění 147
 - Buďte na sebe jemní 147

KAPITOLA 8 Otevření energetických bran těla 149

- Co jsou to energetické brány? 149
- Důležité hlavní a vedlejší brány těla 150
 - Hlava a krk 150
 - Ramena 153

Paže	154
Trup	156
Pánev	160
Nohy	161
Pod chodidly a nad hlavou	163

Otevírání bran: plán lekcí	164
Pokyny ke cvičení čchi-kungového stání	166
Koordinace vašeho dechu s pohyby čchi-kungu	169
Dech a emoce	170
Vypořádání se s negativními emocemi	170

KAPITOLA 9 Oblačné ruce: Zakořenění dolní poloviny těla 173

Oblačné ruce jsou nejkomplexnějším pohybem čchi-kungu	173
Přechod od stání a rozpouštění k Oblačným rukám	174
Jemně otevřete oči	174
Lekce 1: Zakořenění dolní poloviny těla	175
Lekce 2: Nasměrujte kostrč dolů a pomalu přesouvejte váhu	176
Důležité body k zapamatování	177
Mechanika kloubů	179
Negativní účinek problémů s klouby na celé tělo	179
Správná poloha kolenního kloubu	180
Koleno je kloub přenášející váhu, ne kloub nesoucí váhu	180
Cvičení ve dvou na otestování srovnání kolenního kloubu	181
Důležitost otevření zadní části kolenního kloubu	181
Cvičení ve dvou na srovnání kolenního a hlezenního kloubu	181
Lekce 3: Otevírání a zavírání kwa	183
Co je kwa?	183

KAPITOLA 10 Oblačné ruce: Spirálovité otáčení horní poloviny těla 187

Páteř spojuje paže a nohy	187
Lekce 1: Propojení paží s páteří	188
Cvičení se zpětnou vazbou ve dvou	189
Lekce 2: Pohybuje loketními klouby, aby se aktivovala páteřní pumpa	190

- Lekce 3: Otevření kyčelního kloubu, aby se páteř otáčela 191
 Lekce 4: Poklesnutí jedné strany, aby se zvedla ta druhá 194
 Lekce 5: „Navíjení hedvábí“ pažemi a nohama 195

KAPITOLA 11 První rotace 201

- Rotace nabíjí energií důležité orgány a klouby 201
 Tři tan-tchieny a tiao čínské medicíny 201
 Lekce 1: Pohyb nohou a boků
 je stejný jako u Oblačných rukou 202
 Centrální energetický kanál 203
 Lekce 2: Pohyb paží 204
 Cvičení ve dvou na uvolnění napětí ramen a loktů 207

KAPITOLA 12 Druhá rotace 209

- Druhá rotace posiluje játra a slezinu a rozptyluje stres 209
 Výzva: přesunování váhy a otáčení v kwa 209
 Lekce 1: Pohyby kyčlí a nohou 210
 Důležité body k zapamatování 214
 Lekce 2: Zvedání a pokládání chodidla 214
 Lekce 3: Pohyb paží u Druhé rotace 218

KAPITOLA 13 Třetí rotace 221

- Třetí rotace stimuluje čchi v horní části těla 221
 Lekce 1: Pohyb nohou a kwa 221
 Postup učení rotací nohou 222
 Lekce 2: Přípravná cvičení pro paže 226
 Lekce 3: Pětídílný pohyb Třetí rotace 228
 Rady k Třetí rotaci 232

KAPITOLA 14 Taoistické Protážení páteře 235

- Pružná páteř je základním kamenem dobrého zdraví 235
 Přední a zadní strana páteře 236
 Rozcvičky pro páteř 237

Lekce 1: Taoistické Protážení páteře – první polovina	239
Lekce 2: Taoistické Protážení páteře – druhá polovina	242
Rady ke cvičení taoistického Protážení páteře	244
Provádění taoistického Protážení páteře vsedě	245
Rozcvičky pro Protážení páteře vsedě	245
Protážení páteře vsedě	246
Další úroveň Protážení páteře	246
Pokročilejší rozcvička 1: Pociťujte svou páteř přesněji	248
Pokročilá rozcvička 2: Ohnutí v kwa – vyšší úroveň	249
Jak aplikovat spouštění a rozpouštění během Protážení páteře	249

KAPITOLA 15 Nej-kung: Srdce taoistických energetických praktik 253

Přechod k vyšší úrovni čchi-kungu	253
Intelektuální a vtělené poznání	253
Další úroveň Otevření energetických bran vašeho těla	254
Pozice vestoje	254
Čchi-kung Spiraling Energy Body	256
16 složek nej-kungového systému	256
Nej-kungové kontinuum poznání	260
Studium skutečného nej-kungu	260
Přímé a nepřímé zakoušení čchi	261
Komplexnost nej-kungu	262
Nej-kung 1: Dechové techniky od jednoduchých po složité	262
Prodlužování dechu – tři fáze	263
Propojení bránice, břicha a vnitřních orgánů	263
Dýchání do dolního tan-tchienu	264
Obrácené dýchání	265
Dýchání páteří	265
Cyklické dýchání	265
Nej-kung a kruhovost	267
Nej-kung 2: Pohybování energií	268
Nej-kung 3: Srovnání těla	268
Nej-kung 4: Rozpouštění	269

Nej-kung 5: Hlavní a vedlejší akupunkturní kanály	269
Nej-kung 6: Ohýbání a natahování	270
Nej-kung 7: Otevírání a zavírání	270
Nej-kung 8: Éterické tělo neboli aura	271
Nej-kung 9: Spirálovité pohyby	271
Nej-kung 10: Absorbování a vysílání	271
Nej-kung 11: Páteř	272
Nej-kung 12-15: Levý, pravý a centrální kanál a tři tan-tchieny	272
Nej-kung 16: Integrace	273
Čchi-kung je základnou pro šen-kung	273

Slovo na závěr 275

Hojnost čchi je vaše vrozené právo	275
Musíte cvičit, abyste mohli sklízet výsledky	275

DODATEK A: Rady ke cvičení 277

Cvičte, dokud necítíte, že máte dobře promazané klouby	277
Pokud cítíte bolest, provádějte pomalejší a menší pohyby	277
Zvláštní upozornění: nepřetěžujte kolenní klouby	278
Pohyboví umělci: pokud cítíte únavu, přejděte k další rotaci	279
Bojovní umělci: nepředstavujte si bojové aplikace	279
Nejlepší čas pro cvičení	279
Jak často by se mělo cvičit?	280
Použití čchi-kungu k zvládnání stresu	281
Uvolněné toxiny budou následovány proudem energie	282
Speciální poznámka pro ženy	282
Speciální poznámka pro muže	282

DODATEK B: Hledání kvalifikovaného učitele 283

Hledání učitele čchi-kungu	283
Co hledat u dobrého učitele	284
Hledání nej-kungového učitele	284

DODATEK C:	Důležitost správné čchi-kungové praxe	286
	Každý je jiný	286
	Čchi putuje nervy	286
	Bezpečnostní srovnání pránájámy a čchi-kungu	287
	Pránájáma je založena na dýchání a napěchování energie	288
	Vztah mezi přínosy a riziky u čchi-kungu	288
	Studium čchi-kungu v Číně	288
	Taoisté kladou důraz na duchovní rámec čchi-kungu	289
	Srovnání čchi-kungových systémů	289
	Nesprávná čchi-kungová praxe může způsobovat problémy	290
	Příliš mnoho čchi bolí	290
	Sexuální čchi-kung může být nebezpečný	291
	Stinná stránka pěchování čchi	292
	Rozvibrování čchi může mít nepříjemné vedlejší účinky	293
	Vybíjení energie	294
	Nebezpečí násilného cvičení a rychlých výsledků	295
	Většina čchi-kungu je bezpečná	295
DODATEK D:	Techniky zmírnění napětí a nepohodlí při sezení na židli	296
	Sezení a bolest	298
DODATEK E:	Původ materiálu v této knize	299
	Vzdělání Liou Chung-ťieho jako taoistického mistra	300
DODATEK F:	O romanizaci čínských slov v této knize	301
DODATEK G:	Taoismus: Živoucí tradice	303
	Frantzisův systém Energy Arts®	303
	Klíčové čchi-kungové programy	304
	Program Dýchání pro dlouhověkost	304
	Čchi-kung Tygr a drak	304
	Čchi-kung Otevření energetických bran vašeho těla	305
	Čchi-kung Marriage of Heaven and Earth	305

- Čchi-kung Bend the Bow 305
- Čchi-kung Spiraling Energy Body 305
- Čchi-kung Gods Playing in Clouds 305
- Tchaj-ťi a pa-kua jako léčebná umění 305
- TAO jóga 306
- Léčení druhých 306
 - Čchi-kungové tchuej-na 306
 - Čchi-kungové terapie 307
- Vnitřní bojová umění 307
 - Tchaj-ťi-čchüan 307
 - Pa-kua-čang 307
 - Sing-i-čchüan 307
- Meditace 308
 - TAO meditace 308
 - Tchaj-ťi jako meditace 30
- Kolekce Living Taoism™ 309
 - Knihy 309
 - CD a DVD 309
- Tréninkové příležitosti 310
 - Certifikace instruktorů 310
- Trénink s certifikovaným instruktorem
 - Frantzisových Energy Arts 310
- Kontaktní informace 310