



Obsah

Poděkování	7
Uvedení automasáže čchi do praxe	9
Úvod	11
Omlazující síla automasáže čchi	11
1. Příprava na automasáž čchi	14
Zvyšování čchi: síla perinea	14
2. Léčivé ruce	26
Dlaně a bod osrdečníku (perikardu)	26
Související body na rukou	26
Masáž ruky	31
3. Hlava, krk a ramena	35
Masáž lebky	35
Masáž obličeje	39
Masáž očí	43
Oční cviky	47
Technika upřeného pohledu	50
Masáž nosu	50
Masáž uší	54
Cvičení pro ušní bubínek	55
Masáž úst	58
Cvičení a masáž dásní, jazyka a zubů	59
Masáž krku	64

4. Detoxikace orgánů a žláz	70
Masáž brzlíku	70
Poklepová masáž vnitřních orgánů	71
Masáž tenkého a tlustého střeva	73
Masáž ledvin	75
Masáž křížové kosti	77
5. Odstraňování zácpy – hlavní příčiny špatného zdraví	78
Masáž břicha: léčebný zázrak	79
6. Kolena a chodidla	85
Masáž kolen	85
Masáž chodidel – kořenů těla	86
7. Každodenní praxe taoistického omlazení	90
Ranní rozehrátí	91
Čištění devíti otvorů	100
Čistá voda k pročištění celého těla	104
Taoistické omlazení během dne	105
Zakončení dne	107
„Ach ne, jenom ne už žádné další povinnosti!“	108
Příloha: Energetická příprava na tchaj-ťi čchi-kung	110
Vnitřní úsměv	110
Meditace mikrokosmické oběžné dráhy	113
O autorovi	116
Systém Kosmického Taa	117
Rejstřík	118