

OBSAH

Poznámka k přepisu čínských pojmů a značek použitých v textu.....	9
I. BLOKOVÁNÍ DECHU A TEPEN	11
II. ÚDERY A TLAKY NA AKUPUNKTURNÍ BODY A CITLIVÁ MÍSTA.....	25
Stručný úvod do teorie tradiční čínské medicíny.....	25
Teorie vnitřních orgánů <i>cang-fu</i> (<i>zangfu</i>) a akupunkturních drah	26
Průběh akupunkturních drah a nejdůležitější akupunkturní body pro použití technik <i>čchin-na</i> (<i>qinna</i>).....	31
Dvanáct řádných drah.....	31
1. Tchajjinová dráha plic na ruce (LU).....	31
2. Jangmingová dráha tlustého střeva na ruce (LI).....	33
3. Jangmingová dráha žaludku na noze (ST)	35
4. Tchajjinová dráha sleziny na noze (SP).....	37
5. Šaojinová dráha srdce na ruce (HT).....	39
6. Tchajjangová dráha tenkého střeva na ruce (SI).....	41
7. Tchajjangová dráha močového měchýře na noze (BL).....	43
8. Šaojinová dráha ledvin na noze (KI).....	45
9. Ťuejinová dráha osrdečníku na ruce (PC).....	47
10. Šaojangová dráha tří zářičů na ruce (TE).....	49
11. Šaojangová dráha žlučníku na noze (GB).....	51
12. Ťuejinová dráha jater na noze (LR).....	53
Osm zvláštních drah.....	55
1. Dráha početí (<i>žen-maj</i> / <i>renmai</i> ; CV)	55
2. Řídící dráha (<i>tu-maj</i> / <i>dumai</i> ; GV).....	56
3. Ústřední dráha (<i>čchung-maj</i> / <i>chongmai</i>).....	57
4. Opasková dráha (<i>taj-maj</i> / <i>daimai</i>).....	58
5. Jinová pojivová dráha (<i>jin-wej-maj</i> / <i>yinweimai</i>).....	59
6. Jangová pojivová dráha (<i>jang-wej-maj</i> / <i>yangweimai</i>).....	60
7. Jinová patní dráha (<i>jin-čchiao-maj</i> / <i>yinqiaomai</i>).....	61
8. Jangová patní dráha (<i>jang-čchiao-maj</i> / <i>yangqiaomai</i>).....	62
Akupunkturní body.....	63
<i>Paj-chuej</i> (<i>baihui</i> ; GV20) - Sto setkání	65
<i>Jin-tchang</i> (<i>yintang</i> ; EX) - Ozdobené místo	68
<i>Tchaj-jang</i> (<i>taiyang</i> ; EX) - Velký jang.....	69
<i>Žen-čung</i> (<i>renzhong</i> ; GV26) - Lidský střed [<i>Šuej-kou</i> / <i>shuigou</i>].....	70
<i>Ťia-čche</i> (<i>jiache</i> ; ST6) - Čelist.....	72
<i>I-feng</i> (<i>yifeng</i> ; TE17) - Větrná ochrana.....	74
<i>Ja-men</i> (<i>yamen</i> ; GV15) - Brána němého	76
<i>Žen-jing</i> (<i>renying</i> ; ST9) - Lidská prognóza.....	78

<i>Jün-men</i> (<i>yunmen</i> ; LU2) - Brána mračen	80
<i>Tchien-tchu</i> (<i>tiantu</i> ; CV22) - Nebeský komín	82
<i>Tan-čung</i> (<i>danzhong</i> ; CV17) - Střed hrudi	84
<i>Čung-wan</i> (<i>zhongwan</i> ; CV12) - Střed nadbřišku	86
<i>Ťi-čchüan</i> (<i>jiquan</i> ; HT1) - Nejposvátnější pramen	88
<i>Čchi-men</i> (<i>qimen</i> ; LR14) - Brána cyklu	90
<i>Pi-nao</i> (<i>binao</i> ; LI14) - Horní paže	92
<i>Šao-chaj</i> (<i>shaohai</i> ; HT3) - Menší moře	93
<i>Nej-kuan</i> (<i>neiguan</i> ; PC6) - Vnitřní průchod	96
<i>Che-ku</i> (<i>hegu</i> ; LI4) - Spojené údolí	98
<i>Kuan-jüan</i> (<i>guanyuan</i> ; CV4) - Brána původu	100
<i>Žu-čung</i> (<i>ruzhong</i> ; ST17) - Střed prsu	102
<i>Süe-chaj</i> (<i>xuehai</i> ; SP10) - Moře krve	103
<i>Cu-san-li</i> (<i>zusanli</i> ; ST36) - Tři nožní li	104
<i>Wej-čung</i> (<i>weizhong</i> ; BL40) - Ohnutý střed	106
<i>Tchaj-čchung</i> (<i>taichong</i> ; LR3) - Velká vlna	107
<i>Šen-šu</i> (<i>shenshu</i> ; BL23) - Bod šu ledvin	109

Techniky úderu nebo tlaku na některé akupunkturní body

Úder do bodu <i>Paj-chuej</i> (<i>baihui</i> ; GV20)	111
Úder do bodu <i>Ja-men</i> (<i>yamen</i> ; GV15)	111
Úder do bodu <i>Tchien-tchu</i> (<i>tiantu</i> ; CV22)	112
Sek do bodu <i>Žen-čung</i> (<i>renzhong</i> ; GV26)	112
Úder do bodu <i>Ta-čung</i> (<i>dazhong</i> ; CV17)	113
Úder do bodu <i>Čung-wan</i> (<i>zhongwan</i> ; CV12)	113
Tlak v bodě <i>Ťi-čchüan</i> (<i>jiquan</i> ; HT1)	114
Úder do bodu <i>Čchi-men</i> (<i>qimen</i> ; LR14)	114
Tlak v bodě <i>Šao-chaj</i> (<i>shaohai</i> ; HT3)	115
Tlak v bodě <i>Che-ku</i> (<i>hegu</i> ; LI4)	116
Úder do bodu <i>Kuan-jüan</i> (<i>guanyuan</i> ; CV4)	116
Úder do bodu <i>Tchaj-jang</i> (<i>taiyang</i> ; EX)	117
Tlak v bodě <i>Ťia-čche</i> (<i>jiache</i> ; ST6)	117
Tlak v bodě <i>Žen-jing</i> (<i>renying</i> ; ST9)	118
Tlak v bodě <i>Süe-chaj</i> (<i>xuehai</i> ; SP10)	118
Tlak v bodě <i>Wej-čung</i> (<i>weizhong</i> ; BL40)	119
Úder do bodu <i>Ja-men</i> (<i>yamen</i> ; GV15)	119

Další citlivá místa na lidském těle

PŘÍLOHA 1 - První pomoc	125
PŘÍLOHA 2 - Použití technik čchin-na (qinna) v rámci zákona	129
PŘÍLOHA 3 - Vyobrazení polohy důležitých bodů	133