

# OBSAH

Věnování .....	12
V harmonii s cestou .....	13
O autorovi .....	14
Poděkování .....	15
Předmluva .....	17
Úvod .....	19
<b>1. ČÁST: ZÁKLADY PRAXE .....</b>	<b>21</b>
Jednota .....	22
Vnitřní alchymie .....	24
Tři poklady taoizmu: základní cvičební úkony .....	27
ČCHI – DECH .....	27
Břišní dýchání .....	27
Obrácené dýchání .....	28
ŤING – TĚLO .....	29
Šest léčivých zvuků .....	30
Sexuální kung-fu .....	33
Zavírání dvou předních bran .....	34
Varlatové a vaječnickové dýchání .....	36
Velký tah .....	37
ŠEN – MYSL .....	39
Vnitřní úsměv .....	39
První krok: přední linie .....	41
Druhý krok: prostřední linie .....	42
Třetí krok: zadní linie .....	44
Mikrokosmická dráha .....	45
ČCHI – DECH .....	53
ŤING – TĚLO .....	55
Sexuální kung-fu .....	56
ŠEN – MYSL .....	57

2. ČÁST: CVIČENÍ .....	61
První týden .....	62
ČCHI – DECH .....	62
Dýchání vlasů: první část .....	62
ŤING – TĚLO .....	65
Statický čchi-kung .....	65
Zklidňování mysli .....	66
Sexuální kung-fu .....	70
Párová kultivace: utěšňování první brány .....	70
ŠEN – MYSL .....	73
Živel oheň .....	73
Druhý týden .....	81
ČCHI – DECH .....	81
Dýchání vlasů: druhá část .....	81
ŤING – TĚLO .....	84
Statický čchi-kung .....	84
Objímání stromu .....	84
Sexuální kung-fu .....	86
Hluboké chraptivé dýchání .....	86
ŠEN – MYSL .....	88
Živel země .....	88
Třetí týden .....	93
ČCHI – DECH .....	93
Dýchání vlasů: třetí část .....	93
ŤING – TĚLO .....	96
Statický čchi-kung .....	96
Cvičení s rukama na hlavě .....	96
Sexuální kung-fu .....	98
Spojení dechu a první brány .....	98
ŠEN – MYSL .....	101
Živel kov .....	101
Čtvrtý týden .....	106
ČCHI – DECH .....	106
Dýchání vlasů: čtvrtá část .....	106
Statický čchi-kung .....	110

Nerovnoměrně zatížený postoj .....	110
Sexuální kung-fu .....	111
Kroužení křížem neboli sakrální oblastí .....	111
ŠEN – MYSL .....	114
Živel voda .....	114
<b>Pátý týden</b> .....	120
ČCHI – DECH .....	120
Dýchání vlasů: pátá část .....	120
ŤING – TĚLO .....	123
Statický čchi-kung .....	123
Rozdělování vod .....	123
Sexuální kung-fu .....	125
Vnitřní úsměv .....	125
ŠEN – MYSL .....	129
Živel dřevo .....	129
<b>Šestý týden</b> .....	135
ČCHI – DECH .....	135
Dýchání čtyř čtverců: první část .....	135
Dýchání do pasu .....	135
ŤING – TĚLO .....	137
Praxe kořenů: první část .....	137
Chodidla .....	137
Sexuální kung-fu .....	140
Otáčení vodním kolem jin-jang: první část .....	140
ŠEN – MYSL .....	144
Slučování pěti živelů: první část .....	144
<b>Sedmý týden</b> .....	149
ČCHI – DECH .....	149
Dýchání čtyř čtverců: druhá část .....	149
Dýchání do boků .....	149
ŤING – TĚLO .....	151
Praxe kořenů : druhá část .....	151
Kotníky a kolena .....	151
Sexuální kung-fu .....	154
Otáčení vodním kolem jin-jang: druhá část .....	154

ŠEN – MYSL .....	159
Sloučení pěti živlů: druhá část .....	159
<b>Osmý týden .....</b>	<b>164</b>
ČCHI – DECH .....	164
Dýchání kostní dřevě: první část .....	164
ŤING – TĚLO .....	166
Praxe kořenů: třetí část .....	166
Pás čchi .....	166
Sexuální kung-fu .....	169
Otáčení vodním kolem jin-jang: třetí část .....	169
ŠEN – MYSL .....	171
Sloučení pěti živlů: třetí část .....	171
<b>Devátý týden .....</b>	<b>174</b>
ČCHI – DECH .....	174
Dýchání čtyř čtverců: třetí část .....	174
Dýchání kostní dřevě: druhá část .....	176
ŤING – TĚLO .....	178
Statický čchi-kung .....	178
Další figury a polohy .....	178
Sexuální kung-fu .....	180
Otáčení vodním kolem jin-jang: čtvrtá část .....	180
Zavlažování srdce .....	180
ŠEN – MYSL .....	182
Sloučení pěti živlů: čtvrtá část .....	182
Základní splnutí – voda a oheň .....	182
<b>Desátý týden .....</b>	<b>187</b>
ČCHI – DECH .....	187
Dýchání čtyř čtverců: čtvrtá část .....	187
Dýchání kostní dřevě: třetí část .....	189
ŤING – TĚLO .....	191
Statický čchi-kung .....	191
Pozice vsedě .....	191
Sexuální kung-fu .....	193
Otáčení vodním kolem jin-jang: pátá část .....	193
ŠEN – MYSL .....	196

Sloučení pěti živlů: pátá část .....	196
Základní splynutí dřeva, kovu a země .....	196
<b>Jedenáctý týden .....</b>	<b>202</b>
ČCHI – DECH .....	202
Dýchání čtyř čtverců: pátá část .....	202
Dýchání kostní dřevě: čtvrtá část .....	204
ŤING – TĚLO .....	206
Statický čchi-kung .....	206
Pozice vleže: první část .....	206
Sexuální kung-fu .....	208
Dýchání kostní dřevě – masáž sexuální energií .....	208
Sexuální masáž pro muže .....	209
Sexuální masáž pro ženy .....	211
ŠEN – MYSL .....	214
Sloučení pěti živlů: šestá část .....	214
Propojování smyslů a orgánů těla .....	214
<b>Dvanáctý týden .....</b>	<b>219</b>
ČCHI – DECH .....	219
Dýchání čtyř čtverců: šestá část .....	219
Dýchání kostní dřevě: pátá část .....	221
ŤING – TĚLO .....	224
Statický čchi-kung .....	224
Polohy vleže: druhá část .....	224
Sexuální kung-fu .....	226
Dýchání čtyř čtverců – masáž sexuální energií: druhá část....	226
Masáž sexuální energií pro muže: druhá část.....	227
Masáž pomocí sexuální energie: pro ženy .....	228
ŠEN – MYSL .....	230
Sloučení pěti živlů: sedmá část .....	230
Přeměňování negativních emocí .....	230
<b>Třináctý týden .....</b>	<b>235</b>
ČCHI – DECH .....	235
Dýchání čtyř čtverců: sedmá část .....	235
Dýchání kostní dřevě: šestá část.....	237
ŤING – TĚLO .....	240

Statický čchi-kung .....	240
Zapalování vnitřních ohňů .....	240
Sexuální kung-fu .....	244
Koordinace energie .....	244
ŠEN – MYSL .....	249
Sloučení pěti živlů: osmá část .....	249
Přeměňování pěti chutí .....	249
<b>Čtrnáctý týden .....</b>	<b>252</b>
ČCHI – DECH .....	252
Dýchání čtyř čtverců: osmá část .....	252
Dýchání kostní dřevě: sedmá část .....	253
Dýchání pokožkou a stlačování energie .....	253
Čchi-kung .....	255
Bourec morušový .....	255
ŤING – TĚLO .....	256
Statický čchi-kung .....	256
Dynamické formy .....	256
ŠEN – MYSL .....	258
Sloučení pěti živlů: devátá část .....	258
Vysílání perly nad hlavu .....	258
Sexuální kung-fu .....	260
Bůh a bohyně .....	260
Anglické prameny .....	265
České prameny .....	267
Poznámky .....	268
Rejstřík .....	272