

# Obsah

Jak jsem se dostala ke cvičení chuej-čchun-kung .....	7
Základy cviků chuej-čchun-kung .....	14
Příprava na cvičení .....	23

## CVIČENÍ

<b>Zahajovací cvičení .....</b>	<b>26</b>
1. Otvírání ramen .....	29
2. Návrat k jaru - Výživa ledvin dechem .....	32
3. Kroužení rameny .....	36
4. Vitální energie - Vytlačování jin .....	39
5. Let posvátného jeřába - Horizontální kruhy .....	45
6. Čerpání jin .....	50
7. Posilování ledvin .....	53
8. Oživování srdce .....	57
9. Plovoucí drak - Trojité kruhy .....	60
10. Nebeské kruhy I .....	65
11. Nebeské kruhy II .....	68
12. Zemské kruhy .....	72
13. Želva zatahuje hlavu - Opakované kruhy .....	77
14. Plovoucí žába .....	83
15. Fénix roztahuje křídla .....	87
16. Obnova mladistvé svěžesti - Tři vysoké hvězdy .....	90
Orel si brousí pařáty .....	94

## JEDENÁCT PŘÍDAVNÝCH CVIKŮ

I. Tři fénixové .....	98
II. Nebesa se obnovují .....	100
III. Sledujeme ocas fénixe .....	102
IV. Tření tváří .....	103
V. Vytlačujeme poklady země .....	104
VI. Polykání šťávy z jadeitu .....	106
VII. Úder do tváře draka .....	108
VIII. Nebeské bubnování .....	109
IX. Tření hlavy draka .....	111
X. Čištění nebeské nádrže .....	113
XI. Větší úspěch .....	115
Uvedení tří tan-tchien do jedné přímky .....	117
V čem spočívá účinek cvičení, chuej-čchun-kung .....	123

Znázornění meridiánů .....	131
Sexualita, život a smrt .....	141

**Jaký cvik při které nemoci .....** **143**

Akné, kožní onemocnění .....	143
Alergie .....	143
Artritida, problémy s kostmi .....	143
Bronchitida, astma .....	144
Hemoroidy .....	144
Hormonální poruchy .....	144
Impotence, ejaculatio praecox, spermatorrea .....	144
Infekce malé pánve .....	144
Klimakterium .....	144
Krevní oběh, potíže s ním .....	145
Krevní tlak, příliš vysoký nebo příliš nízký .....	145
Nervové vyčerpání .....	145
Pokles pánevního dna, ochabnutí vaginálního svalstva .....	145
Poruchy spánku .....	145
Postava, hrud' .....	145
Postava, tělo .....	145
Senná rýma .....	146
Srdeční a plicní onemocnění (chronická) .....	146
Špatné držení těla .....	146
Varikokéla .....	146
Věčité tepny srdce, jejich onemocnění .....	146
Zkušenosti s chuej-čchun-kung .....	147
Problém učitelů chuej-čchun-kung.....	152
Milá Monniko .....	153