

Obsah

O autorovi	10
Předmluva	11
Úvod	13
Část I – ZÁKLADNÍ PRINCIPY	19
I. Taoismus	21
Filozofie tao	22
Tao pro zdraví	23
Tao vyrovnané výživy	24
Tao zapomenutých (opomíjených) potravin	25
Tao – umění uzdravovat	28
Tao – moudrost pohlavního života	28
Tao – umění sebeovládání	29
Tao pro úspěch	31
2. Učení o energii	33
Povaha energie	34
Energie a lidské tělo	36
3. Teorie cirkulace energie	41
4. Teorie sedmi žláz	45
5. Teorie nervů	51
Část II – ŽÍT CELÝM SVÝM TĚLEM	53
6. Taoistické vnitřní cviky	55
Teorie pěti elementů	58
Pět zvířecích cviků	61
Dračí cvik	63

Tygří cvik	66
Medvědí cvik	67
Orlí cvik	69
Opičí cvik	71
Osm směrových cviků	72
Dvanáct cviků zvěrokruhu	81
Dvanáct cviků na nervy	95
Jelení cvik pro muže	103
Instrukce pro Jelení cvik určený mužům	106
Jelení cvik pro ženy	111
Instrukce pro jelení cvik určený ženám	114
Jelení cvik vleže	118
Jeřábí cvik	119
Instrukce pro provádění Jeřábího cviku	124
Jeřábí cvik vestoje	126
Cvik pro plexus solaris (sluneční pleteň)	128
Želví cvik	135
Instrukce pro Želví cvik	136
Kombinace Jeleního, Jeřábího a Želvího cviku	138
Jak správně sedět	139
Jak správně stát	141
Chůze	142
Spánek	143
Cvik k promasírování hlavy	144
Oční cvik	144
Procvičení nosu	150
Procvičení uší neboli „bubnování na nebeský bubínek“	152
Procvičení úst	153
Masírování obličeje	156
Procvičení štítné žlázy	157
Cvik tišící bolest	158
Procvičení rukou, paží a trupu	159
Trčení paží a rukou	159
Procvičení plic	163

Cviky posilující srdce	165
Cvik pro krajinu břichní	169
Cvik na hubnutí	170
Cvik proti žaludečním potížím a chorobám	173
Cvik pro posílení jater	174
Cvik pro posílení ledvin	176
Cvik k posílení krajiny bederní	178
Cvik „Uctívání slunce“	180
Cvik pro posílení dolní části těla a pohlavních žláz	181
Protahování těla a kroucení prsty u nohou	183
Relaxace vnitřních orgánů	184
Tření paží a nohou: masáž meridiánů	186

Část III – VYŠŠÍ ZPŮSOB ŽIVOTA

7. Taoistická cvičení meditace, kontemplace

a dýchání	197
Meditace o meridiánech	199
Cvičení kontemplace a meditace	210
Dechová cvičení	217
Pročištění mozku I	224
Pročištění mozku II	226

8. Nesmrtelné dýchání

Malý nebeský cyklus	231
Velký nebeský cyklus	233

ČÁST IV – NOVÝ START: POZNAT SVÉ

PROBLÉMY A NAUČIT SE JE ŘEŠIT

9. Taoistické návody

Taoistické návody	240
-------------------------	-----

Závěr

247