

OBSAH

Předmluva.....	9
I. DUCHOVNÍ A MEDICÍNSKÉ POZADÍ LU JONG.....	11
1. HISTORIE LU JONG.....	13
Tradice „Sněhové země“	13
Tradice böñ.....	13
Čtyři velké školy tibetského buddhismu.....	14
Eremité.....	16
2. CO JE TO LU JONG?.....	17
Lu Jong z pohledu tibetské medicíny.....	18
Pět žvlů.....	20
Čtyři skupiny nemocí.....	22
Tři šťávy.....	22
Co způsobuje Lu Jong.....	33
II. LU JONG V PRAXI.....	37
3. PŘÍPRAVA.....	39
Kdy je nejlepší doba na cvičení?.....	39
Jak často se dělají jednotlivá cvičení?.....	40
Jak silně cvičíme?.....	40
Na co musíme dbát při dýchání?.....	40
Pozice vsedě.....	42
Oděv.....	44
Příjem potravy.....	44
Učení a vyučování cvičení Lu Jong.....	45

4. 28 CVIKŮ LU JONG

V PŘEHLEDU.....	46
Pět základních cvičení na otevření pěti živelů.....	46
Pět cvičení na pohyblivost pěti částí těla.....	46
Pět cvičení na fungování pěti životních orgánů.....	47
Osm cvičení k léčbě osmi zdravotních stavů.....	47
Pět cvičení na čištění pěti čakr.....	48

5. PĚT ZÁKLADNÍCH CVIČENÍ NA OTEVŘENÍ

PĚTI ŽIVLŮ.....	49
1. Ngangmo Chutung – Divoká husa, která pije vodu....	49
2. Dongmo Surdung – Jak, který kývá hlavou.....	54
3. Kyangmo Ngyeltang – Divoký kuň, který si lehá ke spánku.....	58
4. Trayi Lungzin – Sokol, který se točí ve větru.....	62
5. Lingši Tadril – Jak se zvedá nová hora.....	66

6. PĚT CVIČENÍ NA POHYBLIVOST

PĚTI ČÁSTÍ TĚLA.....	71
1. Go Jugpa – Pohybujeme hlavou.....	71
2. Dšagö Derzin – Jak chytá sup.....	77
3. Lingthanze – Tvoříme trojúhelník.....	80
4. Dordže Rangkhor – Otáčející se vadžra.....	83
5. Ngamong Dortab – Jak vstává velbloud.....	85

7. PĚT CVIČENÍ NA FUNGOVÁNÍ PĚTI

ŽIVOTNÍCH ORGÁNŮ.....	89
1. Gegmo Gegpa – Jak se ukazuje krása.....	89
2. Diku Kyang Wa – Tkáme s vřetenem a nití.....	93

3. Lingpo Bhupa – Jak se hraje na flétnu.....	97
4. Rirap La Čarva – Objímáme horu.....	101
5. Luru Dupa – Namotáváme přízi.....	105

8. OSM CVIČENÍ K LÉČBĚ

OSMI ZDRAVOTNÍCH STAVŮ.....	108
1. Gyatso Trugpa – Hýbeme oceánem.....	108
2. Sala Nenpa – Tiskneme zemi.....	112
3. Badro – Jak chodí žába.....	115
4. Dšön Šing Nupa – Křížíme strom.....	118
5. Čuming – Vodní pramen.....	120
6. Norbu Lenpa – Šperk plnicí přání.....	123
7. Ngj Ma Kug Pa – Nemůžeme spát.....	126
8. Kale Ka Pa – Rychle se unavíme.....	128

9. PĚT CVIČENÍ NA ČIŠTĚNÍ PĚTI ČAKER.....

Čakry.....	130
1. Cvičení na pohlavní čakru – Vítr vanoucí dolů.....	132
2. Cvičení na pupeční čakru – Stravující vítr.....	136
3. Cvičení na srdeční čakru – Život udržující vítr.....	139
4. Cvičení na hrdelní čakru – Vítr pohybující se vzhůru.....	142
5. Cvičení na temenní čakru – Vše pronikající vítr.....	145

DODATEK.....	149
--------------	-----

Rejstřík.....	149
---------------	-----

Tulku Lama Lobsang.....	153
-------------------------	-----

Fotografie k jednotlivým cvikům.....	155
--------------------------------------	-----

Přehled nemocí a odpovídajících cvičení Lu Jong.....	181
--	-----