

# Obsah

## PŘEDMLUVA

<i>Od Charlese Steina</i>	13
---------------------------	----

## ÚVOD

<i>Poznatky pěvkyně</i>	22
-------------------------	----

## ČÁST PRVNÍ

<i>Příslib Čchi i</i>	27
Čchi i: umění pro dnešek	28
Hara	29
Úvod k vizualizačnímu nácviku	30
Přínos čchi i	36
Jak posílit sebedůvěru a zdokonalit osobní vystupování	36
Jak zvýšit vitalitu, radost ze života a koordinaci	37
Jak zlepšit pleť	38
Jak osvěžit dech	38
Příprava na porod	39
Úleva při bolestech a tělesných potížích	40
Jak urychlit uzdravování	40
Jak minimalizovat účinky stárnutí	41
Jak zlepšit řečový a hlasový projev	43
Koncentrace dechu při meditaci	44

## ČÁST DRUHÁ

<i>Praktická cvičení s Čchi i</i>	47
Několik praktických doporučení	48
Počítání	50
Tělesné pozice	50
Rozvíjíme vnímání vnitřních orgánů a ovládání svalů	52
Vnímání vnitřních orgánů	52
Ovládání svalů	53

### **1. LEKCE**

*Usměrnování dechu* 55

#### **CVIČENÍ**

1A Protahování břišních svalů	56
1B Protahování svalů dolní části zad	58
1C Protahování svalů v dolní části trupu	60
1D Protahování přední a zadní části dolních partií trupu	62
Poznámky k 1. lekci	64

### **2. LEKCE**

*Koordinace dechu* 65

#### **CVIČENÍ**

2A Odčerpání napětí z jazyka a kořene jazyka do Hara	66
2B Aktivace svalů jazyka	70
2C Ovládání špičky a kořene jazyka	72
2D Protahování svalů v dolní části trupu	76
Poznámky k 2. lekci	79

### **3. LEKCE**

*Ovládání dechu* 80

#### **CVIČENÍ**

3A Nasměrování dechu do dolní části břicha a zad	81
3B Uvolnění napětí v oblasti krku	83
3C Uvolnění napětí v oblasti krku a ramen	88
3D Nasměrování dechu do Hara	93
Poznámky ke 3. lekci	96

**4. LEKCE**

*Různé způsoby dýchání a rozšíření dechu* 97

**CVIČENÍ**

4A Protahování svalů dolní části břicha a zad	99
4B Protahování svalů dolní části boků a zad	103
4C Rozvoj pohyblivosti svalů břicha a dolní části trupu	106
4D Rozšíření spodní části trupu	108
Poznámky ke 4. lekci	110

**5. LEKCE**

*Využití dechu k rozvoji Hara* 111

**CVIČENÍ**

5A Další rozšíření dolního okruhu	112
5B Rozvoj vědomí Hara	115
5C Rozšíření a stabilizace dechu v Hara	118
5D Prohloubení vědomí Hara	120
Poznámky k prvním pěti lekcím	123

**6. LEKCE**

*Praktické využití dechu* 124

**CVIČENÍ**

6A Rozšíření dechu do spodní části trupu	126
6B Posílení břišních svalů	128
6C Posílení bránice a Hara	133
6D Běh na místě s využitím <i>čchi i</i>	137
Poznámky k 6. lekci	139

## **ČÁST TŘETÍ**

*Praktické využití Čchi i* 141

Jak využít energii Hara 142

Doporučení k praktickému využití 145

### **APLIKACE**

1. Prohlubujeme relaxaci 147

2. Čilé probuzení: režim dobrého rána 148

3. Pohyb vychází z Hara 153

4. Rozvoj sportovní výkonnosti 155

5. Jak zdokonalit osobní prezentaci 158

6. Překonáváme bolest 160

7. Úleva při nepříjemných pocitech v prstech, rukou a pažích 161

8. Procvičujeme ruce a nohy 163

9. Působíme vitálním dojmem 166

10. Jak překonat nespavost 167

11. Úleva při bolestech břicha z nadýmání 168

12. Úleva při ucpaných nosních cestách a dutinách 169

13. Úleva při nevolnosti během cestování 170

14. Jak zlepšit řeč a zpěv (tvorba samohlásek) 171

Zjednodušené cvičení se samohláskami 175

Návrhy, jak využít to, co jste se právě naučili 177

## **ČÁST ČTVRTÁ**

*Otázky a odpovědi týkající se Čchi i* 179

Rozhovor o čchi i 180

### **50 OTÁZEK A ODPOVĚDÍ**

1. Principy čchi i 183

2. Co je to čchi? 184

3. Čchi a náboženství 185

4. Je dýchání přirozeným instinktem? 186

5. Běžná chyba při dýchání 187

6. Příznaky u člověka s povrchovým dýcháním 188

7. Děláme mezi dechy pauzy? 189

8. Vysvětlení správného hlubokého dýchání	190
9. Vysvětlení nesprávného dýchání pomocí ramen	191
10. Dýchání nosem nebo ústy	192
11. Znečištění ovzduší	193
12. Napětí v jazyce blokuje proud vzduchu	194
13. Co dělat s přecitlivostí dásní?	195
14. Napětí v čelistech a krku	196
15. Jak uvolnit ucpaný nos	198
16. Nepříjemné tělesné pocity a stárnutí	199
17. Bolest v dolní části zad	201
18. Na kolečkovém křesle	202
19. Rozedma plic	204
20. Astma	206
21. Kuřák	208
22. Rodičovství a <i>čchi</i>	209
23. Dítě zadržuje dech	210
24. Poruchy sluchu	211
25. Rizika v zaměstnání	212
26. Chraplavý hlas	213
27. Jazyk těla	214
28. Tělesné napětí	215
29. Lidé, kteří pracují s tělem	217
30. Zadržovaný dech	219
31. Bez dechu	220
32. Zvyšujeme sportovní výkonnost	222
33. Úzkost při dopravních zácpách	223
34. Očista plic	224
35. Nespavost	226
36. Rekonvalescence	229
37. Vonné esence a inhalace	230
38. Cvičení a dýchání	231
39. Soustředění	232
40. Síla hlasu	234
41. Stydlivost	235
42. Řeč a stárnutí	236
43. Lapání po dechu	237
44. Postoj	238
45. Silný a slabý hluboký dech	240



46. Tréma u zpěváků a na jevišti	241
47. Hráči na trumpetu	242
48. Smíšek	243
49. Užitečný životabudič	244
50. Otázka pro autorku	246
Závěr	247
O autorce	256

### *Vizualizační cvičení*

---

Oční kapátko	32	Dřez a odpad	145
Tahací harmonika	33	Brčko	146
Trychtýř a balónek	35	Červená žárovka	146
Rotující oblázek	35	Lotosový květ	191
Šňůra korálků	51	Relaxace jazyka	195
Dělová koule	70	Soudek	207
Pružné obinadlo	80	Dýchající strom	212
Papírový drak	97	Rozpouštíme napětí	223
Stočené lano	110	Tři provázky	227
Stoh knih	124	Vzdálená vůně	230
Ruměnc v tváři	125	Kontrola na dálku	234
Smetana	132	Bod smíchu	244
Trychtýř s proudem vzduchu	143		

### *Cílená cvičení*

---

Znečištěné ovzduší	193	Napětí v těle	216
Napětí v čelistech a krku	197	Bez dechu	221
Ucpaný nos	198	Očista plic	225
Ztuhlost v prstech	200	Řeč a stárnutí	237
Tělesná invalidita	203	Držení těla	239
Rozedma plic	205	Užitečný životabudič	245