

Obsah

Poděkování	5
Předmluva	7
Terapeutická praxe a duchovní léčení	9
Vnitřní rovnováha	17
Duchovní rozměr života - meditace a modlitba	21
Bdělé srdce	25
Cesta vnitřního bojovníka	28
Vztahy	36
Mentální cvičení Bílé plátno	38
Historie Osmi kusů brokátu	43
Historie pěti elementů, pěti energií (dřeva, ohně, země, kovu, vody)	47
Prolínání jin a jang	52
Pohybové meditace	55
Užitek ze cvičení Osmi kusů brokátu	62
Pro koho je toto cvičení vhodné	65
Důležitá doporučení ke cvičení	67
Afirmace k pohybovým meditacím, osm projevů síly, roční koloběh a životní cyklus	70
Trigram „ČEN“ HROM, zastupující element - DŘEVO, VÝCHOD, SLABÝ JIN	72
Trigram „SUN“ VÍTR, zastupující element - MALÉ DŘEVO, JIHOVÝCHOD, SLABÝ JANG	74
Trigram „LI“ SLUNCE A BLESK, zastupující element - OHĚŇ, JIH, SLABÝ JIN	76
Trigram „KCHUN“ ZEMĚ, zastupující element - ZEMĚ, JIHOZÁPAD, SILNÝ JIN	78
Trigram „TUEJ“ JEZERO A MOŘSKÁ VODA, zastupující element - MALÝ KOV, ZÁPAD, SILNÝ JANG	80

Trigram „ČHIEN“ NEBE, zastupující element - KOV, SEVEROZÁPAD, SILNÝ JANG	81
Trigram „KCHAN“ VODA A MĚSÍC, zastupující element - PROUDÍCÍ VODA, ŘEKA, SEVER, SLABÝ JANG	82
Trigram „KEN“ HORA, zastupující element - MALÁ ZEMĚ, SEVEROVÝCHOD, SILNÝ JIN	83
Osm zázračných drah	85
Dráha regulující jin JIN WEJ - cvičení Hora Brána NEJ-KUAN (Vnitřní hranice)	86
Dráha životní vitality ČCHUNG MAJ („Moře krve“) - cvičení Nebe Brána KUNG-SUN (Děd a vnuk)	87
Pásová dráha TAJ MAJ - cvičení Vítr Brána CU-LIN-ČCHI (Noční hlídač slz)	88
Dráha regulující jang JANG WEJ - cvičení Hrom Brána WAJ KUAN (Vnější hranice)	89
Dráha „pohybujícího se“ jangu JANG ČCHIAO - cvičení Voda Brána ŠEN-MOJ (Natažení cévy)	90
Dráha TU MO - cvičení Jezero Brána CHOU-SI (Zadní potok)	91
Dráha ŽEN MO - cvičení Oheň Brána LIE-ČCHUE (Rozvíjející se štěrbin)	92
Dráha „pohybujícího se“ jinu JIN ČCHIAO - cvičení Země Brána ČAO-CHAJ (Svítící moře)	93
Mapa osmi trigramů	94
Rozbor jednotlivých komplexních pohybů	95
Lekce 1 - cvičení NEBE, meditace Čchien „Dotkněte se oblohy...“ Otevření dráhy trojitého ohříváče...	95
Lekce 2 - cvičení HORA, meditace Ken „Napněte luk a namířte na orla...“ Otevření dráhy plic	97
Lekce 3 - cvičení ZEMĚ, meditace Kchun „Paže nahoru a dolů, až slezina a žaludek získají mír...“ Otevření dráhy žaludku a sleziny	100