Obsah

PŘEDMLUVA 9
Jaké jsou vaše potřeby? 9
Mohu se naučit čchi-kung z knihy? 10

ÚVOD 13
Jak definovat čchi-kung? 13
Taj-či čuan a čchi-kung 14

Část první: Čchi-kung jako způsob života 17

Kapitola 1: DĚJINY A FILOZOFIE ČCHI-KUNGU 19
Filozofický původ 19
Taoistický a konfuciánský čchi-kung 19
Buddhistický čchi-kung 20
Rozdíl mezi taoistickým a buddhistickým čchi-kungem 21
Léčebný čchi-kung 22
Odhalení příčin nemocí 23
Proudění čchi: meridiány 25
Harmonizace energie 26
Energetická centra 26
Meridiány 26
Jin a jang neboli rovnováha mezi našimi dvěma energiemi 28
Principy jin a jang 28
Využití v praxi 28
Bojový čchi-kung 31
Dva filozofické směry 31
Co je to bojový čchi-kung? 32
Jaký je rozdíl mezi léčivým a bojovým čchi-kungem? 35

Kapitola 2: ČCHI-KUNG JAKO ŽIVOTNÍ STYL 37
Zvládání stresu jinak 37
Čchi-kung jako pomoc při řešení náročných situací 38
Uspěchaný člověk: ekologie čchi-kungu 40
Základní výživová pravidla 41

Kapitola 3: ÚVOD DO CVIČENÍ 43
Základní principy správného cvičení 43
Jednoduchost 43
Poctivost 44
Pravidelnost 44
Zaujměte správný přístup: uvolněte se 44
Co je příčinou našeho napětí? 45
Uvolnění se a znalost cirkadiánních rytmů 46
Vliv slunce a měsíce 48
Klíčové slovo čchi-kungu: zklidnění 49
Pozice kavalíra 49
Dýchání 50
Kde a kdy cvičit? 52
Osm základních pravidel pro správné cvičení 52
Doporučení na závěr 53

Část druhá: Dvoutýdenní program 55

Kapitola 4: PRVNÍ TÝDEN – Příprava těla 57
Pondělí: upevnění pozice těla 58
Otevření a zavření pozice kavalíra 58
Otáčení nalevo a napravo 59
Úterý: rozhýbání kloubů 60
Zápěstí: vytáčení 60
Kotníky: rotace v rovnováze 62
Středa: uvolnění se 63
Pas: rotace 63
Protažení paží 64

Čtvrtek: probuzení smyslů 65
Masáž nosu, úst a očí 65
Pátek: dýchání 67
Ramena: rozbalování a zabalování ramen 67
Centrování 68
Zhodnocení a zopakování celého týdne 69

Kapitola 5: DRUHÝ TÝDEN – Harmonizace čchi 71
Pondělí: srdce 72
Otvírání nebeské brány 72
Úterý: plíce 73
Otevření hrudníku 73
Středa: ledviny 74
Předklon trupu 74
Čtvrtek: žaludek 75
Pátek: střeva 76
Protažení nohy doleva a doprava 76
Zhodnocení druhého týdne 77
Shrnutí prvních dvou týdnů 78

Část třetí: Program na pět víkendů 81

Příprava 83

Kapitola 6: PRVNÍ VÍKEND 84
První sobota 84
Základní cvik I: strom 84
Cvik čchi-kungu: duha 84
První neděle 86
Základní cviky vsedě č. 1: rotace hlavy 86
Cvik čchi-kungu: „hlazení koňské šíje“ 87

Kapitola 7: DRUHÝ VÍKEND 88
Druhá sobota 88
Základní cvik II: dlaně 88
Cvik čchi-kungu: veslování 88

Druhá neděle 89
Základní cvik vsedě č. 2: rotace hlavy a trupu 89
Cvik čchi-kungu: otáčení dlaně směrem vzhůru 90

Kapitola 8: TŘETÍ VÍKEND 91
Třetí sobota 91
Základní cvik III: prsty 91
Cvik čchi-kungu: tlačení dlaněmi 91
Třetí neděle 92
Základní cvik vsedě č. 3: sklánění trupu 92
Cvik čchi-kungu: vlna 92

Kapitola 9: ČTVRTÝ VÍKEND 94
Čtvrtá sobota 94
Základní cvik IV: míč 94
Cvik čchi-kungu: rána pěstí 94
Čtvrtá neděle 95
Základní cvik vsedě č. 4: předklon trupu 95
Cvičení čchi-kungu: rozhazování sítě 96

Kapitola 10: PÁTÝ VÍKEND 97
Pátá sobota 97
Základní cvik V: mraky 97
Cvik čchi-kungu: dupání 99
Pátá neděle 99
Základní cvik vsedě č. 5: předklon s nataženýma nohama 99
Cvik čchi-kungu: centrování 100
Rekapitulace „víkendového" programu 101

Část čtvrtá: Doprovodné techniky 103

Kapitola 11: AUTOMASÁŽE 105
Masáže 107
Hlava 107
Horní končetiny 109

Trup 110
Dolní končetiny 112
Doporučení k provádění masáží 114
Poklepávání, tlaky a štípání 115
Hlava 115
Horní končetiny 117
Trup 118
Dolní končetiny 118
Automasáže pod lupou 120

Kapitola 12: ROVNOVÁHA A SESTAVY CVIKŮ PRO OBNOVENÍ TONUSU 121
Rovnováha 121
Rovnováha zepředu: na jedné noze, napravo a nalevo 123
Rovnováha na straně: na jedné noze, napravo a nalevo 123
Nácvik chůze 124
Doporučení pro nácvik rovnováhy 125
Dvě sestavy pohybů k obnovení svalového tonusu 126
Sestava „pěsti“ 127
Sestava „ruce“ 131
Doporučení pro cvičení stimulačních sestav 135

ZÁVĚR 137

Ilustrace meridiánů 141
Ilustrace č. 1 – meridiány srdce a osrdečníku 141
Ilustrace č. 2 – meridián plic 142
Ilustrace č. 3 – meridián ledvin 143
Ilustrace č. 4 – meridián žaludku 144
Ilustrace č. 5 – meridiány tenkého a tlustého střeva 145
Ilustrace č. 6 – meridián jater 146
Ilustrace č. 7 – meridiány dráhy početí a řídící dráhy 147

Literatura 149