

# Obsah

Věnování .....	5	
Obsah .....	7	
Poděkování .....	11	
Předmluva spoluautora .....	12	
O mistrovi .....	13	
Úvod .....	15	
 <b>ČÁST PRVNÍ – Úvod do teorie čchi-kung a stylu</b>		
<i>Orel v hnízdě</i> .....	17	
Co je čchi-kung .....	17	
Proč bych měl cvičit čchi-kung .....	19	
Tři pilíře stylu Orel v hnízdě .....	24	
 <b>Obecná teorie čchi-kung</b> .....		29
Jin a jang .....	29	
Tři poklady: tělo, energie (čchi) a mysl .....	32	
 <b>Ověřitelné výsledky</b> .....		38
 <b>ČÁST DRUHÁ – Praktická část</b> .....		43
Jak začít s praxí čchi-kung <i>Orel v hnízdě</i> .....	43	
Cvičení pohybů .....	48	
Zásady a doporučení pro cvičení pohybů Orla v hnízdě ...	52	
Bílá energie .....	54	
Zlatá energie .....	57	
Otáčení hlavou .....	60	
Kroužení rameny .....	62	

Otáčení kamenem.....	64
Propínání křídel k severu a k jihu – část I. ....	68
Propínání křídel k severu a k jihu – část II. ....	70
Propínání křídel k severu a k jihu – část III. ....	74
Propínání křídel k severu a k jihu – část IV. ....	76
Poklona k zemi, otevření k nebi .....	80
Pročištění energie (otáčení kolem) .....	84
Podpírání nebe .....	88
Otevírání hrudníku .....	90
Kroužení dlaněmi .....	92
Kroužení křídly .....	96
Orlí křídla .....	98
Orel přehlíží své teritorium .....	102
<b>Cvičení postojů .....</b>	<b>104</b>
První pozice vstoj: Držení míčku .....	104
Zásady a doporučení pro cvičení postojů <i>Orla v hnízdě</i> ..	106
<b>Trénink mysli .....</b>	<b>108</b>
Rozvoj klidu a koncentrace .....	106
<b>ČÁST TŘETÍ – Nejčastější otázky a zkušenosti studentů</b>	<b>118</b>
Nejčastější otázky a odpovědi .....	118
Lepší zdraví a zkušenosti studentů .....	124
O další příručky .....	132
Bodhidharma – mezinárodní společnost čchi-kung a výuka <i>Orla v hnízdě</i> v České republice .....	133
Doporučená literatura .....	135