

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>6</b>
<b>ČCHI-KUNG PRO NOHY</b>	<b>9</b>
Co je čchi-kung?	10
Účinky čchi-kungu	11
Kdy čchi-kung pro nohy necvičit?	14
Anatomie našich chodidel	15
<b>MERIDIÁNY A AKUPUNKTURNÍ BODY</b>	<b>17</b>
<b>Meridiány</b>	<b>18</b>
Meridián sleziny (palec, energie jin)	19
Meridián jater (palec, energie jin)	20
Meridián žaludku (druhý prst na noze, energie jang)	21
Meridián žlučníku (čtvrtý prst na noze, energie jang)	22
Meridián močového měchýře (malíček na noze, energie jang)	22
Meridián ledvin (ploska nohy, energie jin)	23
<b>Akupunkturní body</b>	<b>24</b>
Akupunkturní body na meridiánech	24
Další akupunkturní body	31
<b>ZÁKLADY CVIČENÍ</b>	<b>33</b>
Jak budete cvičit	34
Doporučený posez	35
Přípravné cvičení	36
<b>Uvolňovací cviky</b>	<b>36</b>
Kroužení chodidly	37
Uvolnění kotníků	37
Opření prstů o podlahu a kroužení nohou v kotníku	38
Propnutí chodidla	38
Protáhnutí prstů	38
Analýza způsobu chůze	38
Dovolte nohám, aby se zvětšily	39

<b>Hlavní cvičení</b>	<b>40</b>
Pohybová cvičení	41
Klidová cvičení	41
Masážní techniky	42
<b>Závěrečné cvičení</b>	<b>44</b>
<b>HLAVNÍ CVIČENÍ</b>	<b>47</b>
<b>Pohybová cvičení</b>	<b>48</b>
1. Lusknutí palcem a druhým prstem	48
2. Zvedání prstů	49
3. Klepání patami	50
4. Pohupování	51
5. Chůze vsedě	51
6. Doplnkové cvičení	54
7. Chůze na místě	54
8. Housenková chůze	55
9. Masáž „vyvěrajícího pramene“	55
10. Psaní prsty	58
11. Vyklenutí oblouku	58
12. Kreslení nekonečnou stuhou	59
13. Masáž meridiánu	59
14. Cvičení s tyčí	61
<b>Klidová cvičení</b>	<b>64</b>
15. Hrnc s medem	64
16. Kráčení přes stébla trávy	65
17. Rolování kuličky	65
18. Mořské vlny	66
19. Med, potok a jezero	68
20. Stání na vatě	69
21. Zapuštění kořenů	70
22. Těžiště v břiše	70
23. Stání v kánoji	71
24. Stlačování pružiny kotníky	73
25. Natahování stuhy	73
26. Vybudování pole čchi	74
27. Doplnkové cvičení „dračí stoj“	75
<b>Pár tipů na závěr</b>	<b>76</b>

<b>DODATEK</b>	<b>81</b>
Jaké cvičení vybrat?	82
Zdroje	83
Poděkování	84
O autorce	86