

77	Jak dýchat	77
87	Důležitý přístup	87
87	Postavení jazyka	87
87	Bolest ramena a horní části zad	87
	Opak energetické centrum: paj-choej	Kapitola 3
94	Deváté energetické centrum: jin-tchuej-mai	94
94		94
<b>OBSAH</b>		
98	Kapitola 1: Úvod	98
98	Kapitola 2: Předmluva	15
98	Úvod:	
98	<b>Co je léčivá energie Taa?</b>	19
98	<b>O autorovi</b>	23
98	<b>Komentář o západním lékařství a taoistické józe</b>	25
<b>ČÁST I</b>		
98	<b>PRAKTICKÉ KROKY K PROBUZENÍ</b>	
98	<b>VLASTNÍ LÉČIVÉ ENERGIE</b>	29
98	<b>Kapitola 1</b>	
98	<b>Probud'te životní energii čchi</b>	31
98	<b>Základní energetické kanály</b>	33
98	<b>Správné zapojení éterického těla</b>	34
98	<b>Co to znamená „otevřít dráhy“?</b>	34
98	<b>Pečlivá příprava sníží vedlejší účinky</b>	35
98	<b>Akupunktura a mikrokosmická oběžná dráha</b>	36
98	<b>Shrnutí</b>	36
98	<b>Kapitola 2</b>	
98	<b>Připravte se na oběh energie čchi</b>	39
98	<b>Vytvořte atmosféru uvolnění</b>	39
98	<b>Jak sedět</b>	41

Jak dýchat	42
Duševní přístup	43
Postavení jazyka	44

### Kapitola 3

<i>Tajemství vnitřního úsměvu</i>	47
Uzdravující síla úsměvu	47
Úsměvem přinášejte lásku svým životně důležitým orgánům	49
Jak se usmívat vnitřním úsměvem	51
Přední linie	52
Střední linie: Polkněte sliny do podbřišku	55
Zadní linie	56
Zakončete nashromážděním energie	56
Usmívejte se vnitřním úsměvem v každodenním životě	56

## ČÁST II VEĎTE LÉČIVOU ENERGII PO MIKROKOSMICKÉ DRÁZE

59

### Kapitola 4

<i>Začněte s okruhem: Otevřte přední kanál, koncepční</i>	61
Probud'te jednotlivé léčivé body	63
Volba vašeho prvního bodu: pupek	63
Prst vám pomůže při koncentraci	64
Potíže se srdcem a potíže v hrudní oblasti	64
Nervové napětí, stáří, fyzická slabost	65
Vysoký krevní tlak	65
Nízký krevní tlak	66
Gastrointestinální problémy	67
Druhé energetické centrum: kuan-jüan nebo ťing-kung nebo-li Palác vaječníků nebo spermatu	69
Třetí energetické centrum: chuej-jin	70

### Kapitola 5

<i>Otevřte zadní kanál: řídící</i>	73
Čtvrté energetické centrum: čchang-čchiang (kostrč)	73
Páté energetické centrum: ming-men	76
Bolest v zádech při koncentraci	77

Šesté energetické centrum: ťi-čung	77
Stimulace slinivky	78
Sedmé energetické centrum: jü-čen	78
Bolest ramen a horní části zad	78
Osmé energetické centrum: paj-chuej	79
Deváté energetické centrum: jin-tchang	80

## Kapitola 6

<i>Propojení mikrokosmického okruhu</i>	83
Začátečníci: obraťte proud čchi	83
Desáté energetické centrum: Jazyk u patra	85
Jedenácté energetické centrum: süan-ťi (hrdlo)	87
Dvanácté energetické centrum: tchan-čung (srdce)	88
Třinácté energetické centrum: čung-kung (solární plexus)	88
Na závěr shromážděte energii	88
Třete si obličej	89

## Kapitola 7

<i>Otevřte dráhy nohou a paží: Velký nebeský cyklus</i>	91
---	----

## ČÁST III PRAKTICKÉ POKYNY 97

## Kapitola 8

<i>Stanovte si program cvičení</i>	99
Přehled: důležité body na mikrokosmickém okruhu	100
Nechte čchi neustále obíhat po okruhu	102
Konečný cíl: automatické obíhání čchi	103

## Kapitola 9

<i>Bezpečnostní ventily: jak předcházet vedlejším účinkům</i>	105
Čisticí proces	106
Sexuální styky během cvičení	106
Chuť k jídlu a bolesti žaludku	106
Centrum hrdla: kašel	107
Pročištění jícnu, žaludku a střev	107
Přeludy a duševní choroba	107
Kdy navštívit lékaře	108
Správné cvičení předejde vedlejším účinkům	109

**Kapitola 10**

<b>Časté otázky a odpovědi k mikrokosmickému okruhu</b>	111
1 Co je čchi?	111
2 Musíte sedět na židli?	112
3 Co dělat, když při cvičení dojde u mužů k erekci nebo u žen k rozšíření pochvy?	113
4 Pomůže mikrokosmický oběh mým sexuálními problémy?	113
5 Hodí se taoistické cvičení pro každého?	114
6 Mohou ženy cvičit za menstruace?	114
7 Měl bych se soustřeďovat na „třetí oko“ mezi oběma?	115
8 Proč někoho začnou během cvičení bolet záda nebo ramena?	115
9 Mohou lidé po operaci cvičit?	116
10 Proč některým lidem při cvičení zvoní v uších?	116
11 Co by měl člověk dělat, když po určité době cvičení ztratí chuť k jídlu?	117
12 Proč po určité době cvičení někteří lidé sebou křečovitě trhají, zaujmají pozice jógy nebo vydávají různé zvuky?	117
13 Jak působí čchi na nemocné tělo?	119
14 Jak napravíte blok v hrudníku?	120
15 Kdy se má správně cvičit?	120
16 Musíte změnit stravu?	121
17 Ovlivňuje cvičení mikrokosmické dráhy zájem o společenský život?	121
18 Může cvičení snížit počet hodin spánku?	122
19 Jak působí cvičení s mikrokosmickým okruhem na emoce?	122
20 Pomáhá rytmické dýchání nebo zpěv oběhu na mikrokosmickém okruhu?	123
21 Předává Mistr Chia energii svým žákům, aby jim pomohl otevřít kanály?	124
22 Jsou u vaší metody nějaké vedlejší účinky?	124
23 Proč se cítím po meditaci unaven?	125
24 Jaký je prospěch z propojení mikrokosmického okruhu?	126

## ČÁST IV LÉČEBNÉ UŽITÍ ENERGIE TAA

<b>Kapitola 11</b>	
<i>Lékařská věda pohlíží na mikrokosmos</i>	129
Lékařský názor na prospěšnost taoistického protáčení čchi	129
Krátké dějiny taoismu a lékařského umění	130
Lékařovo hledání taoistické léčivé energie	132
<b>Kapitola 12</b>	
<i>Osobní zkušenosti s mikrokosmickou dráhou</i>	137
Páska nahraná na seminářích s Mantak Chiou a Gunthe- rem Weilem	
<b>Kapitola 13</b>	
<i>Lékař hovoří se třemi lidmi, kteří se věnují taoistické józe</i>	147
Rozhovor se S.	147
Rozhovor s Danem	150
Rozhovor s Billem	154

## ČÁST V ZA MIKROKOSMOS

<b>Kapitola 14</b>	
<i>Poznámky k vyšším taoistickým cvičením</i>	161
Taoistická jóga a kundalíní od Michaela Winna	162
<b>Kapitola 15</b>	
<i>Souhrn sedmi stadií taoistické esoterické jógy</i>	163
Malý nebeský okruh (Mikrokosmická oběžná dráha)	169
Sedm předpisů sedmi knih Taa	171
1 První předpis: Splynutí pěti prvků	171
2 Druhý předpis: Nižší osvícení kchan a li	173
3 Třetí předpis: Vyšší osvícení kchan a li	174
4 Čtvrtý předpis: Nejvyšší osvícení kchan a li	174
5 Pátý předpis: Zapečetění pěti smyslových orgánů	176
6 Šestý předpis: Setkání nesmrtelnosti nebes a země	176
7 Sedmý předpis: Opětné spojení člověka a nebes. Pravý nesmrtelný člověk	177

