

## Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
Pohybové soubory v čínské tělesné kultuře a čchi	13
<b>Cvičení pěti zvířat</b>	<b>19</b>
Základní východiska	19
Pokyny ke cvičení	22
Jak přistupovat ke cvičení pěti zvířat	26
Charakteristika jednotlivých zvířat	31
Medvěd	31
Jeřáb	33
Jelen	34
Tygr	35
Opice	37
Úvodní, závěrečné a vymezené cvičení	39
<b>Cvičení napodobující pohyby medvěda</b>	<b>42</b>
1. Chůze medvěda	42
2. Chůze s pohupováním	44
3. Chůze se stlačováním dlaní k zemi	46
4. Naklonění vpřed	48
5. Tlak pěstmi vpřed	50
<b>Cvičení napodobující pohyby jeřába</b>	<b>52</b>
1. Chůze jeřába	52
2. Mávání křídly	54
3. Mávání křídly s přednožováním skrčmo	55
4. Dosednutí na zem	56
5. Let jeřába	58
<b>Cvičení napodobující pohyby jelena</b>	<b>60</b>
1. Chůze jelena	60
2. Chůze s přímým držením těla	62
3. Zkoumání prostoru před sebou	64
4. Výpad a pohled vzad	66
5. Poskočení	68
<b>Cvičení napodobující pohyby tygra</b>	<b>70</b>
1. Chůze tygra	70

2. Síla tygra	72
3. Vystoupení z úkrytu	74
4. Vrhnutí se po kořisti	76
5. Boj tygra	78
<b>Cvičení napodobující pohyby opice</b>	<b>80</b>
1. Chůze opice	80
2. Pokradmý pohled v podřepu	82
3. Nabízení ovoce	84
4. Trhání broskví	86
5. Únik a skrývání se	88
<b>Čchi-kungová regenerační cvičení</b>	<b>91</b>
Obecné úvahy	91
Připomínky ke cvičení jednotlivých poloh	94
Cvičební soubory – podrobné popisy cviků	106
I. Soubor cviků kladně ovlivňujících problémy v oblasti šíje a ramen	106
II. Soubor cviků kladně ovlivňujících problémy v oblasti beder a zad	110
III. Soubor cviků kladně ovlivňujících problémy v oblasti dolních končetin	115
IV. Soubor cviků zaměřených na dolní končetiny a rotace trupu	120
V. Soubor cviků kladně ovlivňujících problémy se záněty šlach a šlachových pouzder	125
VI. Soubor cviků kladně ovlivňujících problémy spojené s vnitřními orgány	130
Pokyny pro mírně pokročilé cvičence (po 1–2měsíčním každodenním cvičení)	136
<b>Kompletní přehled regeneračních čchi-kungových cviků</b>	<b>138</b>
Literatura	145