

# Obsah

Poděkování .....	5
Předmluva .....	7
Terapeutická praxe a duchovní léčení .....	9
Vnitřní rovnováha .....	17
Duchovní rozměr života - meditace a modlitba .....	21
Bdělé srdce .....	25
Cesta vnitřního bojovníka .....	28
Vztahy .....	36
Mentální cvičení Bílé plátno .....	38
Historie Osmi kusů brokátu .....	43
Historie pěti elementů, pěti energií (dřevo, ohně, země, kovu, vody) .....	47
Prolínání jin a jang .....	52
Pohybové meditace .....	55
Užitek ze cvičení Osmi kusů brokátu .....	62
Pro koho je toto cvičení vhodné .....	65
Důležitá doporučení ke cvičení .....	67
Afirmace k pohybovým meditacím, osm projevů síly, roční koloběh a životní cyklus .....	70
Trigram „ČEN“ HROM, zastupující element - DŘEVO, VÝCHOD, SLABÝ JIN .....	72
Trigram „SUN“ VÍTR, zastupující element - MALÉ DŘEVO, JIHOVÝCHOD, SLABÝ JANG .....	74
Trigram „LI“ SLUNCE A BLESK, zastupující element - OHĚŇ, JIH, SLABÝ JIN .....	76
Trigram „KCHUN“ ZEMĚ, zastupující element - ZEMĚ, JIHOZÁPAD, SILNÝ JIN .....	78
Trigram „TUEJ“ JEZERO A MOŘSKÁ VODA, zastupující element - MALÝ KOV, ZÁPAD, SILNÝ JANG .....	80

Trigram „ČHIEN“ NEBE, zastupující element - KOV, SEVEROZÁPAD, SILNÝ JANG .....	81
Trigram „KCHAN“ VODA A MĚSÍC, zastupující element - PROUDÍCÍ VODA, ŘEKA, SEVER, SLABÝ JANG .....	82
Trigram „KEN“ HORA, zastupující element - MALÁ ZEMĚ, SEVEROVÝCHOD, SILNÝ JIN .....	83
Osm zázračných drah .....	85
Dráha regulující jin JIN WEJ - cvičení Hora Brána NEJ-KUAN (Vnitřní hranice) .....	86
Dráha životní vitality ČCHUNG MAJ („Moře krve“) - cvičení Nebe Brána KUNG-SUN (Děd a vnuk) .....	87
Pásová dráha TAJ MAJ - cvičení Vitr Brána CU-LIN-ČCHI (Noční hlídač slz) .....	88
Dráha regulující jang JANG WEJ - cvičení Hrom Brána WAJ KUAN (Vnější hranice) .....	89
Dráha „pohybujícího se“ jangu JANG ČCHIAO - cvičení Voda Brána ŠEN-MOJ (Natažení cévy) .....	90
Dráha TU MO - cvičení Jezero Brána CHOU-SI (Zadní potok) .....	91
Dráha ŽEN MO - cvičení Oheň Brána LIE-ČCHUE (Rozvíjející se štěrbina) .....	92
Dráha „pohybujícího se“ jinu JIN ČCHIAO - cvičení Země Brána ČAO-CHAJ (Svítilící moře) .....	93
Mapa osmi trigramů .....	94
Rozbor jednotlivých komplexních pohybů .....	95
Lekce 1 - cvičení NEBE, meditace Čchien „Dotkněte se oblohy...“ Otevření dráhy trojitého ohříváče... ..	95
Lekce 2 - cvičení HORA, meditace Ken „Napněte luk a namiřte na orla...“ Otevření dráhy plic .....	97
Lekce 3 - cvičení ZEMĚ, meditace Kchun „Paže nahoru a dolů, až slezina a žaludek získají mír...“ Otevření dráhy žaludku a sleziny .....	100

Lekce 4 – cvičení VÍTR, meditace Sun „Podívejte se vlevo a vpravo...“ Otevření dráhy Vládce a dráhy Početí .....	102
Lekce 5 – cvičení OHENĚ, meditace Li „Naklánějte se ze strany na stranu, vedte vodu z pramene a proměňte srdeční oheň...“ .....	104
Lekce 6 – cvičení VODA (ŘEKA), meditace Kchan „Protáhněte se do záklonu, předkloňte se a držte chodidla pro posílení pasu a ledvin.“ .....	107
Lekce 7 – cvičení HROM, meditace Čen „Zatněte pěsti a šroubujte od sebe, blýskejte očima...“ K posílení vnitřní síly Dan-jianu .....	109
Lekce 8 – cvičení JEZERO, meditace Tuej „Vytáhněte se na špičky a ťukejte o paty, setřesete stres a nemoci...“ .....	111
Psychoterapeutická práce s tělem při meditacích v pohybu .....	113
Pět tělesných orgánů spojených s emocemi .....	121
Využití cvičení v procesu osobního růstu .....	128
Uvolňujeme se z napětí .....	131
Rozcvičení vstojie a zahřívací cvičení .....	133
Cvičení pro určení dolního Dan-jianu (dan-tien) .....	134
Přípravná dechová meditace, uvolnění hlavy z toku myšlenek .....	136
Představivost a koncentrace .....	137
Očistná meditace celého těla (v sedu nebo lehu na podložce) .....	139
Zdravotní cvičení Qigongu v sedu na podložce .....	140
Cvičení na probuzení energie a vitality .....	142
Cvičení na uchování životní energie – dan-jianové dýchání .....	143
Vytvoření ochranného štítu, „Pomalý přesun celé oblohy“ .....	145
Výběr z použité literatury .....	146