Obsah

Předmluva 12

Východní náhled na člověka 14

Čchi-kung – tělesné cvičení třetího tisíciletí 17
Škodit přírodě znamená škodit sám sobě 20

Některé důležité termíny 21

Kde lze získat hlubší vědomosti o čchi-kungu 23

Nahlédnutí do staročínské filozofie 27
Kosmologie v čchi-kungu 27
Pojem čchi 31
Jinové dráhy 33
Jangové dráhy 35

Druhy a zdroje čchi 38
Pojem čchi-kung 39
Předpoklady cvičení čchi-kungu 41
Vnímání čchi 42
Jak postupovat a co očekávat 43
Poruchy rovnovážného stavu čchi 44

Z historie čchi-kungu 46
Umění harmonického života v Japonsku – kikoho 49

Druhy a metody čchi-kungu, školy 50
Školy čchi-kungu 53

Duševní stránka v čchi-kungu 56
Uvolnění mysli 56
Afirmace 58
Emoce 58
Cítění vlastního já 59
Pozornost 60
Jednota s veškerenstvem 61
Role představivosti a soustředění 61

Dýchání 63
Vliv rychlosti, hloubky a délky dýchání 66

Zdravotní účinky 68
Strach oslabuje imunitní systém 68
Tělesná uvolněnost 69
Duševní uvolněnost 71
Mírná tělesná cvičení 71
Patogenní faktory 72

Jak postupovat při cvičení čchi-kungu 74
Postup výcviku 75
Smysl cvičení 76
Potřeba doplňkových fyzických aktivit 76

Hlavní zásady cvičení 78

Masáže 79
Masáž západní a masáž východní 79
Rozdíly v technice při prázdnotě a přeplněnosti čchi (ki) 80

Jednotlivé masáže 81
Tření hřbetu rukou 81
Česání vlasů 81

Tření spánků ... 81
Tření hlavy I ... 81
Tření hlavy II ... 81
Automasáže hlavy v bodě paj-chuej ... 82
Masáž očí ... 82
Oční pohyby ... 83
Masáž spánků ... 83
Štípání nosu ... 83
Masáž nosu ... 83
Masáž hrudníku diagonálně ... 83
Masáž bočních částí hrudníku ... 84
Masáž dolních končetin ... 84
Masáž kolen ... 84
Tlučení na nebeské bubny ... 84
Kroužení očima ... 84
Cvakání zuby ... 85
Vyplachování úst ... 85
Masáž dolní části zad ... 85
Masáž břicha ... 85
Masáž klenby nožní ... 86
Masáž nártů nohou ... 86
Masáž jin-tchangu („třetího oka") ... 86
Masáž bodů paj-chuej a šu-aj-ku ... 87
Masáž bodů feng-fu ... 87
Masáž bodů jang-paj ... 87
Masáž tchien-čchu ... 88
Masáž bodů tchou-wej ... 88
Masáž bodů feng-čch' ... 88
Masáž bodů tchaj-jang ... 88
Masáž bodů s'-čchu-kung ... 89
Masáž bodu sia-kuan ... 89
Masáž očí ... 89
Masáž nosu ... 89
Masáž bodu čcheng-ťiang ... 90
Masáž hlavy – konečná forma ... 90
Masáž bodů vztažených k funkci ledvin ... 90
Automasáže energetických drah v pažích ... 91
Automasáž energetických drah v dolních končetinách ... 92

Základní cvičení 93
Osmnáct požadavků na přípravu těla pro cvičení 95
Obecné pokyny k základním cvičením 98
Poloha vsedě 99
Tichá forma vsedě s palci uvnitř pěstí 99
Tichá forma vsedě, ruce na tan-tchienu 99
Úvodní uvolnění 99
Hnětení břicha 100
Relaxovaná a tichá forma vstoje 100
Závěrečná forma 101
Tři hluboké výdechy a vdechy 101
Tři otevření a uzavření tan-tchienu 102
Metoda otevírání a zavírání dvou tan-tchienů a chuej-jinu 102
Poznámky k tomuto cvičení 104
Aktivace tří tan-tchienů 105
Soustředění na energetické body nebo oblasti 107
Cvičení centralizace a koncentrace na jin-tchang 108
Koncentrace na další energetické body 109
Kondenzované dýchání 109
Hlavní kroky ve schopnosti pociťovat čchi 109

Klidová a relaxační cvičení 111
Vzbuzení pocitu čchi v dlaních 111
Tlačení míče do vody 111
Objímání stromu 112
Převádění čchi z tan-tchienu do bodů lao-kung v dlaních 113
Neutrální postoj 113
Postoj s upažením, dlaně dolů 114
Postoj střehu 114
Postoj s upažením, dlaně vzhůru 114
Postoj s upažením, dlaně vztyčené 115
Přirozeně vypjatý postoj 115
Postoj držení měsíce 115
Postoj jednonož, sepjaté ruce 116
Postoj květiny pod listem 116
Zahajovací pohyb tchaj-ťi-čchüanu 116
Vlnění rukama jako oblaky 117
Otáčení koule tchaj-ťi 118

Zavírání a otevírání toku jin a jangu ... 120
Úvodní forma ... 120
Zavírání a otevírání jin a jangu ... 121
Otáčení nebe a země ... 122
Voda tekoucí dolů s hory ... 123
Květina se pohybuje v mírném vánku ... 124
Jednota ve stavu tchaj-ťi ... 125
Vnitřní mentální kroužení v tan-tchienu ve vodorovné rovině ... 125
Kroužení ve svislé sagitální rovině ... 126
Kroužení v nemocném místě ... 126
Jiné polohy rukou pro pociťování čchi ... 126
Vedení čchi do tan-tchienu ... 127
Vedení čchi podél páteře ... 127
Vedení čchi do bodů jung-čchüan ... 127
Desetiminutový čchi-kung ... 127
Cvičení vsedě na židli ... 128
Cvičení vsedě s náklonem zad ... 129
Cvičení vleže na zádech ... 129
Mentální zvětšování tan-tchienu ... 129
Léčivý úsměv ... 130
Protřásání paží ... 130
Energetická sprcha ... 130
Malý nebeský okruh (mikrokosmická dráha) ... 131
Velký nebeský okruh (makrokosmická dráha) ... 134
Tlučení na bránu života ... 135
Třesení tělem ... 136

Cvičební soubory ... 137
Prevence nachlazení ... 137
Tření hřbetů rukou ... 137
Tření tváře ... 137
Tření šíje ... 138
Rozpínání hrudníku ... 138
Masáž bodů jing-siang ... 138
Masáž bodů feng-čch' ... 139
Poklepávání bodů cu-san-li ... 139
Závěrečné cvičení ... 140
I-fin-fing ... 141
Dýchání s rukama v pěst ... 141
Dýchání s tlakem dlaní dolů ... 141

Dýchání v upažení, tlak dlaněmi vzhůru 142
Dýchání v upažení, tlak dlaněmi ven 142
Dýchání s otevíráním a zavíráním 142
Dýchání s jednou paží vzpaženou, druhou připaženou 143
Dýchání s podřepem a vzpřimem 143
Dýchání v podřepu 144
Dýchání v předklonu 144
Dýchání s otočením trupu 144
Další forma i-tin-tingu 145
Tchaj-ti čchi-kung 149
Cvičení vstoje – úvodní forma 149
Formy vstoje 149
Forma vsedě 150
Forma vleže 151
Forma v chůzi 151
Důležité body 151
Čemu věnovat pozornost 152
Pa-tuan-tin 153
Podpírání oblohy 153
Lukostřelba 153
Nebe a země 154
Otáčení hlavy 154
Oblouky trupem v podřepu rozkročném 154
Tažení palců nohou 154
Údery se široce otevřenýma očima 155
Opakované výpony 155
Soubor čchi-kungu pro každodenní cvičení 156
Objímání stromu 156
Tření dlaní 156
Mytí tváře 156
Česání vlasů 156
Tření uší 156
Lehké klepání na temeno hlavy 157
Masáž 7. krčního obratle 157
Tleskání na rameno a lopatku 157
Údery na podbřišek a křížovou kost 157
Tleskání na hrudník a břicho 157
Údery na „bránu života“ 158
Tleskání na paže 158
Tleskání na dolní končetiny 158

Masáž bodů che-ku 158
Masáž předloktí 158
Třesení tělem 159
Odplavení špatné a nemocné čchi 159
Objímání stromu 159
Soubor cviků pro zlepšení stavu vnitřních orgánů 160
Cvičení pro dráhy srdce a tenkého střeva 160
Cvičení pro dráhu ledvin a močového měchýře 161
Cvičení pro dráhy osrdečníku a trojitého ohřívače 161
Cvičení pro dráhy jater a žlučníku 162
Cvičení pro dráhy plic a tlustého střeva 162
Cvičení pro dráhy žaludku, sleziny a pankreatu 162

Odchylky od správného cvičení a jejich náprava 164

Závěr 168

Literatura 169