

OBSAH

Předmluva	7
Kapitola I. Umění pěstování čchi	9
I.1. O původu praktik	9
I.2. Charakteristika cvičení	12
I.3. Funkce čchi	16
Kapitola II. Zasvěcení o šesti slovech	21
II.1. Všeobecná charakteristika	21
II.2. Charakteristika cvičení	24
II.3. Mechanismus léčení nemocí a ozdravení těla	25
II.4. Způsob cvičení metody šesti dechů	30
Kapitola III. Zlatá kniha promývání kostní dřeně	50
III.1. Původ a charakteristika metody	50
III.2. Nácvik pohybu a podstata cvičení	51
Kapitola IV. Umění tchaj-ti	70
IV.1. Všeobecný popis	70
IV.2. Metoda cvičení tchaj-ti	78
Kapitola V. Cvičení v chůzi	106
V.1. Všeobecná charakteristika	106
V.2. Podstata a metody cvičení v chůzi	107
Kapitola VI. Cvičení ve stoje	117
VI.1. Úvod	117
VI.2. Metoda přirozeného postoje	118
VI.3. Metoda postoje diagramů čchien a kchun	119
VI.4. Statické cvičení tří pozic	121
VI.5. Osm čančuangových forem pěstění nitra i vnějšku	125
Kapitola VII. Cvičení vsedě	133
VII.1. Charakteristika	133
VII.2. Pohyby	133
Kapitola VIII. Cvičení vleže	149
VIII.1. Původ a charakteristika	149
VIII.2. Přípravná cvičení	149
VIII.3. Metody cvičení vleže	151
VIII.4. Tichá cvičení vleže	160
Kapitola IX. Masáže podél drah čchi	163
IX.1. Principy masáží podél drah čchi	163
IX.2. Provádění masáží	163

Kapitola X. Účinky pěstování čchi na orgány	171
X.1. Vyživování jater	171
X.2. Vyživování srdce	174
X.3. Vyživování sleziny a žaludku	176
X.4. Vyživování plic	178
X.5. Vyživování ledvin	180
Příklady vyléčení	183