

Obsah

Poděkování	v
Seznam ilustrací	xiii
Předmluva: Gunther Weil, Ph.D.	xv
Úvod: Co je léčivá energie Taa? Michael Winn	xviii
O autorovi – Mantak Chia	xxiii
Komentář o západním lékařství a taoistické józe	xxvii

Část I: **Praktické kroky k probuzení vaší vlastní léčivé energie**

Kapitola 1:	PROBUZENÍ ŽIVOTNÍ ENERGIE ČCHI	3
	Základní energetické kanály	6
	Správné zapojení éterického těla	7
	Co to znamená „otevřít dráhy“?	7
	Zmírnění vedlejších účinků pečlivou přípravou	8
	Akupunktura a mikrokosmická oběžná dráha	9
	Shrnutí	10
Kapitola 2:	PŘÍPRAVA NA OBĚH ENERGIE ČCHI	13
Kapitola 3:	TAJEMSTVÍ VNITŘNÍHO ÚSMĚVU	21
	Léčivá síla úsměvu	22
	Úsměvem přinášíte lásku svým životně důležitým orgánům	24
	Jak se usmívat vnitřním úsměvem	27
	Shrnutí	34

Část II: **Ved'te léčivou energii po mikrokosmické dráze**

Kapitola 4:	ZAČNĚTE OKRUH: OTEVŘETE PŘEDNÍ KANÁL – FUNKČNÍ	39
	Probudte jednotlivé léčivé body	41
	Zvolte si svůj první bod: pupek	41
	Prst vám pomůže při koncentraci	42

	Srdeční potíže a potíže v hrudní oblasti	43
	Nervové napětí, stáří, fyzická slabost	44
	Vysoký krevní tlak	44
	Nízký krevní tlak	45
	Gastrointestinální problémy	46
	Druhé energetické centrum u žen kuan-jüan (palác vaječníků)	48
	Druhé energetické centrum u mužů ting-kung (palác spermatu)	48
	Pro svobodné a mladé muže	49
	Pro muže středního a staršího věku	49
	Třetí energetické centrum: chuej-jin neboli perineum	50
Kapitola 5:	OTEVŘETE ZADNÍ KANÁL: ŘÍDÍCÍ	53
	Čtvrté energetické centrum: čchang-čchiang (kostrč)	53
	Páté energetické centrum: ming-men (na páteři naproti pupku)	57
	Bolest v zádech při koncentraci	57
	Šesté energetické centrum: ti-čung (na páteři proti solárnímu plexu)	58
	Stimulace slinivky	58
	Sedmé energetické centrum: jü-čen (zadní část krku)	59
	Bolest ramen a horní části zad	59
	Osmé energetické centrum: paj-chuej (vrcholek hlavy)	60
	Deváté energetické centrum: jin-tchang (bod mezi obočím)	61
Kapitola 6:	PROPOJENÍ MIKROKOSMICKÉHO OKRUHU	65
	Začátečníci: obraťte proud čchi	65
	Desáté energetické centrum: jazyk u patra	68
	Jedenácté energetické centrum: süan-ti (hrdlo)	69

	Dvanácté energetické centrum: tchan-čung (srdce)	71
	Třinácté energetické centrum: čung-kung (solární plexus)	71
	Na závěr shromážděte energii	72
	Třete si obličej	73
Kapitola 7:	Otevřete dráhy paží a nohou: velký nebeský cyklus	75
Část III:	Praktické pokyny	
Kapitola 8:	Stanovte si program cvičení	83
	Přehled: důležité body na mikrokosmickém okruhu	85
	Nechte čchi neustále obíhat na okruhu	88
	Konečným cílem je automatické obíhání síly čchi	90
Kapitola 9:	Bezpečnostní ventily: jak předcházet vedlejším účinkům	93
	Očistný proces: říhání a průjem	94
	Sexuální život v průběhu cvičení	94
	Chuť k jídlu a žaludeční onemocnění	95
	Centrum hrdla: kašel	95
	Pročištění jícnu, žaludku a střev	96
	Přeludy a duševní choroba	96
	Kdy navštívit lékaře	97
	Správné cvičení předejde vedlejším účinkům	98
Kapitola 10:	Často kladené otázky a odpovědi na téma mikrokosmu	101
	1. Co je čchi neboli elektromagnetická životní síla?	101
	2. Musíte sedět na židli?	102
	3. Co dělat, když v průběhu cvičení dojde k erekci či rozšíření pochvy?	104

4. Pomůže mikrokosmický oběh mým sexuálním problémům?	104
5. Je taoistické cvičení vhodné pro každého?	105
6. Mohou ženy praktikovat cvičení během menstruace?	106
7. Měl/a bych se soustředit na „třetí oko“ mezi obočím?	106
8. Proč někoho během cvičení začnou bolet záda nebo ramena?	107
Bolest v zádech u starších a slabších lidí	108
9. Mohou cvičit také lidé, kteří prodělali operaci?	108
10. Proč některým lidem zvoní v uších?	109
11. Co dělat, když se po cvičení dostaví ztráta chuti k jídlu?	109
12. Proč po určité době cvičení sebou někteří lidé křečovitě trhají, zaujímají pozice jógy nebo vydávají různé zvuky?	110
13. Jak působí čchi na nemocné tělo?	112
14. Jak napravit blok v hrudní oblasti?	113
15. Kdy je správný čas na cvičení?	114
16. Musejí lidé, kteří se věnují této metodě, dávat pozor na svou stravu?	114
17. Mám několik přátel, kteří, jak se zdá, poté, co se naučili tyto metody, ztratili zájem o společenský život. Můžete k tomu něco poznámenat?	115
18. Může relaxace a koncentrace snížit počet hodin spánku?	116
19. Jak působí cvičení s mikrokosmickým okruhem na emoce? Měli byste cvičit, když jste rozzlobení, smutní nebo zklamání?	116
20. Napomáhá rytmické dýchání nebo zpěv oběhu v mikrokosmu?	118

21. Předává mistr Chia energii, aby pomohl otevřít dráhy?	119
22. Jsou u vaší metody nějaké vedlejší účinky?	119
23. Proč jsem po meditaci unavený/á?	121
24. Jaký je prospěch z propojení mikrokosmického okruhu?	121

Část IV: **Léčebné použití energie taa**

Kapitola 11: Lékařská věda nahlíží na mikrokosmos	125
Lékařský názor na prospěšnost taoistické cirkulace čchi C. Y. Hsu M.D.	125
Krátké dějiny taoismu a lékařského umění Stephen Pan, Ph.D.	126
Lékařovo hledání taoistické léčivé energie Lawrence Young, M.D.	129
Kapitola 12: Osobní zkušenosti s mikrokosmem	135
Kapitola 13: Lékař zpovídá tři praktikanty taoistické jógy , Lawrence Young, M.D.	149
Rozhovor s „S”.	149
Rozhovor s Danem	154
Rozhovor s Billem	159

Část V: **Za hranicí mikrokosmu**

Kapitola 14: Poznámky k vyšším taoistickým cvičením	167
Taoistická jóga a kundalíní, Michael Winn	169
Kapitola 15: Shrnutí sedmi fází taoistické ezoterické jógy	179
Malý nebeský cyklus (mikrokosmická dráha)	179
Jazyk je spínačem okruhu	181
Sedm předpisů sedmi knih taa	182
1. První předpis: splynutí pěti prvků	182
2. Druhý předpis: nižší osvícení kchan a li	185
3. Třetí předpis: vyšší osvícení kchan a li	187

	4. Čtvrtý předpis: nejvyšší osvícení kchan a li (tchaj kchan li)	188
	5. Pátý předpis: zapečetění pěti smyslových orgánů	189
	6. Šestý předpis: setkání nesmrtelnosti nebes a země	190
	7. Sedmý předpis: opětné spojení člověka a nebes pravý nesmrtelný člověk	191
Kapitola 16:	Doplňková taoistická cvičení	193
	Šest léčivých zvuků	195
	Čchi masáž – taoistické omlazování	195
	Čchi-kung železné košile nejvyšší forma čchi-kungu	195
	Tchaj-ti čchi-kung – základ tchaj-ti-čchüanu	196
	Ta-kung nej-kung kung-fu pěti prstů	197
	Kung-fu semene a vajíčka	197
	Tchaj-ti-čchüan – dlouhé a krátké formy	198
	Kung-fu semene taoistické tajemství energie	199
	Čchi-kung železné košile	201
	Léčivá ruka	203
	Předávání síly na pomoc otevření kanálů	203
	Přílohy	
Příloha a:	Tabulka energetických center	207
	Zkratky akupunkturních drah:	215
Dodatek b:	Jak působí taoistická jóga na váš hormonální systém	217
	Endokrinní žlázy a taoistická energetická centra	217
	Nadledvinky	218
	Ledviny	219
	Varlata	221
	Vaječníky	222

Slezina	222
Brzlík	224
Hypothalamus	224
Štítná žláza: žláza energie	225
Hypofýza – podvěsek mozkový	226
Jazyk se dotýká patra	227
Šišinka – epifýza (lidský kompas)	228