

OBSAH

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ A SLOVO PŘEKLADATELE.....	11
PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ	13
PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ	15
PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ	17
ÚVOD.....	19
JAK JSEM SE DOSTAL K ČCHI-KUNGU A K ČEMU HO POTŘEBUJEME ...	22

ČÁST PRVNÍ. TEORIE A PRAXE

KAPITOLA 1. PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE.....	28
CO JE TO ČCHI-KUNG.....	28
SMĚRY A ŠKOLY ČCHI-KUNGU.....	33
ZÁKLADNÍ PRVKY SYSTÉMŮ ČCHI-KUNGU.....	44
CO JE ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG	50
VÝUKA V SYSTÉMU ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG	73
KAPITOLA 2. PRAXE.....	85
OBECNÉ ZÁSADY	85
OTEVŘENÍ KANÁLŮ NA PRSTECH RUKOU A NOHOU.....	90
PŘÍPRAVNÉ CVIKY	93
PRVNÍ PŘÍPRAVNÝ CVIK: MALÝ CHLAPEC ZDRAVÍ BUDDHU NEBOLI DÍTĚ SE MODLÍ K BUDDHOVI	93
DRUHÝ PŘÍPRAVNÝ CVIK: BUDDHOVA RUKA SLEDUJE OBRAZY	95
TŘETÍ PŘÍPRAVNÝ CVIK: POSVÁTNÝ JEŘÁB PIJE VODU.....	100
ČTVRTÝ PŘÍPRAVNÝ CVIK: ZÁZRAČNÝ DRAK MÍCHÁ MOŘE.....	103
PŘEHLED PŘÍPRAVNÝCH CVIKŮ.....	106
OTÁZKY A ODPOVĚDI	106
HLAVNÍ CVIKY.....	112
VELKÝ STROM.....	112
ZÁVĚREČNÉ CVIKY	120

DOPROVODNÉ FENOMÉNY	123
OTÁZKY A ODPOVĚDI	131
PŘEMĚNA ČCHI	140
ZÁVĚREČNÉ CVIKY	144
O NĚKTERÝCH FENOMÉNECH PŘI PRAKTIKOVÁNÍ JANG ČCHI... ..	154
OTÁZKY A ODPOVĚDI	159
MALÝ NEBESKÝ OKRUH neboli MIKROKOSMICKÁ	
OBĚŽNÁ DRÁHA	162
MALÝ NEBESKÝ OKRUH S POMOCÍ DÝCHÁNÍ	164
MALÝ NEBESKÝ OKRUH S POMOCÍ VĚDOMÍ	165
DOPROVODNÉ EFEKTY A FENOMÉNY	167
OTÁZKY A ODPOVĚDI	173
STAV ČCHI-KUNGU	176
POMOCNÉ CVIKY	180
ČCHI-KUNG PŘI CHŮZI	180
ČCHI-KUNG BĚHEM SPÁNKU	181
ZPŮSOBY OČISTY, PŘÍJÍMÁNÍ A AKUMULACE ČCHI	185
ZPŮSOBY OČISTY OD ŠPATNÉ ČCHI	185
ZPŮSOBY PŘÍJÍMÁNÍ ENERGIE	187
DÝCHÁNÍ PŘES BODY A KANÁLY	189
ZPŮSOBY VYZAŘOVÁNÍ ČCHI	192
OTÁZKY A ODPOVĚDI	194
ČÁST DRUHÁ. MEDICÍNSKÝ ASPEKT ČCHI-KUNGU	
KAPITOLA 3. DIAGNOSTIKA A LÉČENÍ RUKAMA	198
OBEČNÉ ZÁSADY, PŘÍSTUPY A METODY	198
DIAGNOSTIKA RUKAMA	207
TECHNIKA DIAGNOSTIKOVÁNÍ RUKAMA	214
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PŘI DIAGNOSTICE	214
DOPROVODNÉ JEVI	215
JAK TRÉNOVAT CITLIVOST RUKOU	216
LÉČENÍ RUKAMA	217
PRVNÍ ZPŮSOB: VYTRHÁVÁNÍ ŠPATNÉ ČCHI ORLÍM DRÁPEM	218
DRUHÝ ZPŮSOB: ODVEDENÍ ŠPATNÉ ČCHI PŘES KANÁLY	219

TŘETÍ ZPŮSOB: DODÁNÍ ENERGIE NEBOLI DOPLNĚNÍ ČCHI	220
ČTVRTÝ ZPŮSOB: KONTAKTNÍ	221
ZPŮSOBY OCHRANY PŘED ŠPATNOU ČCHI	222
NĚKTERÉ LÉČIVÉ CVIKY	224
LÉČENÍ LEDVIN	224
LÉČENÍ JATER	225
PRÁCE SE ZRAKEM	226
KAPITOLA 4. ČCHI-KUNG A STRAVOVÁNÍ	228
O PŮSTU A NORMALIZACI HMOTNOSTI	228
O HUBNUTÍ	228
SPECIÁLNÍ DRUHY STRAVY	230
PŘEMĚNA JÍDLA	230
OTÁZKY A ODPOVĚDI	231
ZÁVĚR. ČCHI-KUNG V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	239
JAK CVIČIT 24 HODIN DENNĚ	239
JAK CVIČIT PO KURZU	241
SHRNUTÍ	242
OTÁZKY A ODPOVĚDI O VŠEM I O DUŠI... ..	246
NEZBYTNÉ PODMÍNKY PRO ÚSPĚŠNÉ STUDIUM	254
 PŘÍLOHY	
PŘÍLOHA 1. STRÁNKY ZE ŽIVOTA MISTRA	266
PŘÍLOHA 2. OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	321
PŘÍLOHA 3. DOJMY POSLUCHAČŮ	339
 O AUTORECH	343
V ČEŠTINĚ JIŽ VYŠLO	344
ČESKÁ TRANSKRIPCE A PINYIN	345