

ČÁST DRUHÁ - Obecné klíče ke qigongovému tréninku	11
7. KAPITOLA - Obecné koncepty	13
7.1. Úvod.....	13
7.2. Vytváření Qi.....	15
Fyzická stimulace.....	15
Mentální stimulace	20
Energetizování Shenu	23
Jiné způsoby regulování Qi	25
7.3. Kan a Li (坎/離)	26
Zdroje Ohně a Vody.....	26
Jak upravit úroveň Vody a Ohně	28
8. KAPITOLA - Regulování tělesných funkcí (Tiao Shen; 调身)	31
8.1. Úvod.....	31
8.2. Teorie ohledně uvolnění (relaxace).....	33
8.3. Relaxace - praxe.....	36
Regulování (uvolnění) mysli.....	36
Uvolnění dýchání.....	37
Uvolnění (relaxování) těla	38
Pozice pro cvičení relaxace.....	40
Navrhované procedury pro relaxační cvičení.....	40
Přivedení mysli ke svému Shenu	41
Uvolněte svoji mysl.....	41
Pociťujte a vnímejte svůj Střední Dan Tian.....	41
Použijte dýchání ke zchlazení Ohňové Qi.....	41
Použijte svoji mysl k vedení těla	42
Uvolnění vnitřních orgánů.....	43
Uvolnění morku (kostní dřeně).....	43
8.4. Zakořenění, centrování a vyvážení	45
Koňský střeh (Ma Bu, 馬步)	48
Postoj luku a šípu aneb Horolezecký střeh (Gong Jian Bu / Deng Shan Bu; 弓箭步 / 登山步)	55
9. KAPITOLA - Regulování dechu (Tiao Xi; 调息)	59
9.1. Dýchání a zdraví.....	59
9.2. Regulování dechu	61
9.3. Odlišné metody Qigongového dýchání.....	64

Přirozené dýchání.....	64
Hrudní dýchání.....	66
Normální břišní dýchání	68
1. Vnitřní orgánová masáž.....	68
2. Posilování břišních svalů.....	68
3. Posílení toku Qi z ledvin do Spodního Dan Tianu	69
4. Posílení Vodní Qi.....	69
Obrácené břišní dýchání.....	70
Cílené zadržování dechu	74
Trénink plného nádechu a výdechu	77
Tělesné dýchání (Ti Xi) neboli Kožní dýchání (Fu Xi).....	78
Ruční a chodidlové dýchání	81
1. Regulovat tělesnou hladinu Qi.....	81
2. Vnímat své okolí.....	81
3. Absorbovat Qi z vnějšku (okolí) svého těla.....	82
Mělké dýchání (Guan Qi, 貫氣).....	85
1. Regulace Qi v těle.....	85
2. Pozvednutí čisté, ryzí Qi a potlačení špinavé, kontaminované Qi	85
3. Otevření kanálů Qi a krevních cév	85
Hibernační dýchání (Dong Mian Fa, 冬眠法)	87
Shenové dýchání (Shen Xi, 神息).....	88
Skutečné dýchání (Zhen Xi, 真息).....	90
Embryonální dýchání (Tai Xi, 胎息)	92
9.4. Obecné klíče regulování normálního dýchání	98
1. Klidně a tiše (Jing)	98
2. Tence / mělce (Xi).....	98
3. Zhluboka (Shen)	98
4. Dlouze (Chang).....	99
5. Nepřetržitě (You)	99
6. Stejněměrně (Yun).....	99
7. Pomalu (Huan).....	100
8. Měkce (Mian)	100
9.5. Šest stupňů regulace dechu	101
1. Počítání (Shu).....	101
2. Následovat (Sui)	101
3. Zastavit (Zhi).....	101
4. Vnímat (Guan)	102
5. Návrat (Fan).....	103

6. Čistý (Jing)	104
10. KAPITOLA - Regulování emocionální mysli (Tiao Xin; 调心)	107
10.1. Úvod.....	107
10.2. Xin, Yi a Nian	110
10.3. Metody zastavení myšlení (Zhi Nian, 止念).....	114
Metoda zastavení a zkoumání (Zhi Guan Fa, 止观法)	114
1. Svázání kořene a metoda zastavení (Xi Yuan Zhi, 戲院誌)	115
2. Zadržení Xin a metoda zastavení (Zhi Xin Zhi, 志心持/治心之).....	115
3. Pochopení skutečnosti a metoda zastavení (Ti Zhen Zhi, 提鎮直).....	115
Metoda zření a myšlení (Guan Xiang Fa, 觀想法)	117
Metoda jednobodového duchovního osvícení (Yi Dian Ling ing Fa, 易點靈明發)	117
Metoda pečeti široké ruky (Da Shou Yin; 大手印)	118
10.4. Yi a Qi	119
10.5. Yi a pět orgánů	121
10.6. Xin, Yi a Shen	123
11. KAPITOLA - Regulování Esence (Tiao Jing, 調經)	125
11.1. Úvod.....	125
11.2. Posilování ledvin	127
Zpevnit a posílit ledviny (Gu Shen a Qiang Shen).....	127
Ledviny a počasí	127
Přímé masírování ledvin.....	131
Masírování Bublajících vřidel	131
Masírování ledvin s pohybem.....	133
Ledviny a potrava	136
Ledviny a emoce	136
11.3. Regulování Esence (Tiao Jing, 調精).....	137
Zvýšení účinnosti konverze (přetváření) Esence na Qi.....	137
Břišní cvičení.....	137
Ochráňování bran Esence	139
Masírování ledvin a dutin Bublajících vřidel.....	139
Tréning cvičení očišťujícího morek/mozek	139
Konzervování vaší Esence	140
12. KAPITOLA - Regulování Qi (Tiao Qi, 調氣)	141
12.1. Úvod.....	141
12.2. Jak může být Qi regulována?	143

Řídící Qi (Ying Qi, 營氣)	143
Regulování Qi v osmi cévách a dvanácti kanálech Qi.....	143
Vyživování mozku a Shenu s Qi	144
Ochranná Qi (Wei Qi, 衛氣)	145
12.3. Regulování Qi (Tiao Qi, 調氣).....	146
Komunikace (součinnost) mezi Yi a Qi.....	148
Dva postoje k regulování Qi	149
Jak regulovat Qi	151
Regulování Řídící Qi.....	151
Regulování Ochranné Qi.....	153
Regulování Qi v pěti orgánech.....	155
13. KAPITOLA - Regulování Ducha (Tiao Shen; 調神).....	157
13.1. Úvod.....	157
13.2. Regulování Ducha (Tiao Shen)	159
Pozdvižení Shenu (Yang Shen, 養神).....	159
Udržování Shenu v jeho sídle.....	160
Chránit Shen (Shou Shen, 瘦神).....	160
Zpevnit Shen (Gu Shen, 固神)	161
Stabilizovat Shen (Ding Shen, 定神).....	161
Soustředit Shen (Ning Shen, 寧神).....	161
Kombinování Shenu s dýcháním.....	162
Kombinování Shenu s Qi.....	162
14. KAPITOLA - Důležité body při qigongové praxi	163
14.1. Úvod.....	163
14.2. Obvyklé zkušenosti začátečníků qigongu	164
Mysl je rozptýlená a ospalá.....	164
Pocit chladu.....	165
Znecitlivění.....	166
Citlivost a bolest.....	167
Polovinu těla zaplavuje horko	167
Bolest hlavy a bolest očí.....	168
Chvění těla.....	169
Teplý či horký pot.....	170
Leknutí	171
Poruchy spánku	172
Kašlání.....	173

Sexuální vzrušení.....	174
14.3. Pocity běžně zažívané při statické meditaci.....	175
Osm doteků (fyzické a smyslové fenomény).....	175
Vnímání chvění a vibrací.....	176
Pocity uvnitř břicha.....	177
Světelné vjemy.....	177
Bílá scenérie (mraky) v prázdné místnosti.....	177
Šest přenosů	178
14.4. Odchylky a jejich opravy.....	180
Příčiny deviací (odchylek).....	180
Nedostatek pevné mysli nebo nezkušený učitel	181
Očekávání fenoménů	181
Tělo a mysl nejsou regulovány	181
Ztráta trpělivosti	182
Škodlivé vnější vlivy (vměšování)	182
Důvěrování neprofesionálním názorům	182
Ignorování rad a pravidel mistrů.....	182
Odchylky a opravy:.....	183
Bolest hlavy	183
Stagnující Qi v Horním Dan Tianu.....	187
Pocit rozšířeného Dan Tianu	188
Tlak a neklid v bránici	190
Bolest v zádech.....	192
Ztuhnutý jazyk.....	193
Noční poluce	194
Samovolná silná cirkulace Qi.....	195
14.5. Dvacet čtyři pravidel pro qigongovou praxi.....	196
1. Nebuďte tvrdošíjní ohledně plánů a idejí (<i>Yu Zhi Wang Nian</i>)	196
2. Vyhýbejte se rozlišování (<i>Zhuo Yi Fen Bie</i>).....	196
3. Zabraňte přemýšlení o zdrojích (<i>Za Nian Pan Yuan</i>).....	197
4. Xin by neměla vnímat vnější kulisy (<i>Yin Sui, Wai Jing</i>)	197
5. Regulujte svoji sexuální aktivitu (<i>Ru Fang Shi Jing</i>).....	197
6. Vyhýbejte se přílišnému teplu i chladu (<i>Da Wen Da Han</i>).....	198
7. Berte ohled na pět slabín a vyvarujte se vnitřních zranění (<i>Wu Lao An Slang</i>)	198
8. Vyhněte se větru, když se potíte (<i>Zuo Han Dang Fang</i>)	199
9. Nenoste těsné šaty a opasek (<i>Jin Yi Shu Dai</i>).....	199
10. Nejezte přespříliš mastné a sladké pokrmy (<i>Tao Tie Fei Gan</i>)	199

11. Nevěšte chodidla z postele (<i>Ba Chunag Xuan Jiao</i>)	199
12. Necvičte s plným měchýřem (<i>Jiu Ren Xiao Bian</i>)	200
13. Neškrabte se při svědění (<i>Saou Zhua Yang Chu</i>)	200
14. Zabraňte náhlému vyrušení nebo rozptýlení (<i>Cu Hu Jing Ji</i>)	200
15. Netěšte se scénérií (<i>Dui Jing Huan Xi</i>)	200
16. Nenoste upocené šaty (<i>Jiu Zhou Han Yi</i>)	201
17. Neseďte, když jste hladoví nebo přesycení (<i>Ji Bao Shang Zuo</i>)	201
18. Nebeské a zemské nečekané neštěstí (<i>Tian Di Zai Guai</i>)	201
19. Naslouchejte pravým slovům (<i>Zhen Yan Ou Ting</i>)	201
20. Neusínejte a nedřímejte (<i>Hun Chen Qing Yi</i>)	202
21. Nemeditujte, nemáte-li dobrou náladu anebo jste příliš rozrušení	202
22. Neplivejte (<i>Tu Tan Wu Du</i>)	202
23. Nepodléhejte pochybnostem ani lenosti (<i>Shen Yi Xie Dai</i>)	202
24. Neočekávejte rychlý úspěch (<i>Bu Dui Su Xiao</i>)	202