

# Obsah

Předmluva - Petra Hinterthür .....	7
Předmluva - Astrid Schillings .....	11
2. předmluva - Petra Hinterthür .....	13
2. předmluva - Astrid Schillings .....	19
Předmluva překladatele .....	22
Poznámka k transkripci .....	24
<b>1. část - Základy od Petry Hinterthür .....</b>	<b>25</b>
1. kapitola	
Co je to čchi-kung? .....	27
2. kapitola	
Stručný historický přehled .....	33
3. kapitola	
Význam jeřába ve východoasijské mytologii a historii .....	39
4. kapitola	
12 meridiánů, 8 mimořádných energetických drah a jejich energetická centra .....	43
12 hlavních meridiánů .....	46
8 mimořádných energetických drah (Ba-Mai) .....	59
5. kapitola	
Jin a Jang a 5 živlů .....	69
<b>2. část - Cvičení od Petry Hinterthür a Astrid Schillings .....</b>	<b>77</b>
6. kapitola	
Doba cvičení čchi-kungu .....	79
7. kapitola	
Nač musíme dbát při čchi-kungu .....	85
8. kapitola	
Příprava na cvičení čchi-kungu .....	91
9. kapitola	
Popis pěti základních forem cvičení .....	97
1. forma - Otevření do šesti směrů: jih, východ, západ, sever, nebe a země .....	98
2. forma - Otevření k nebi a k zemi. Harmonizace jin a jang .....	125
3. forma - Hlava jeřába a hlava draka rozproudí čchi v malém krevním oběhu ....	146
4. forma - Jeřáb hladí vodu .....	162
5. forma - Vracíme se ke kosmické jednotě .....	178
10. kapitola	
6. Forma cvičení: Cvičení vedené čchi ze stavu klidu (c'fa-kung) .....	193
11. kapitola	
Kdy bychom neměli cvičit čchi-kung letícího jeřába .....	205

12. kapitola	
Dýchání při čchi-kungu .....	209
13. kapitola	
Cvičení k vlastnímu ošetření při některých formách onemocnění .....	215
<b>3. část - Vnější praxe a vnitřní cesta od Astrid Schillings</b> .....	241
Úvod .....	243
14. kapitola	
Úvahy o zdraví a nemoci .....	245
15. kapitola	
Letící jeřáb jako prožívaný pohyb .....	257
Počátek praxe - prožívání formy .....	258
Vnímání jin a jang - uvolnění a napětí .....	260
Účinek cvičení - uvnitř a navenek .....	267
Stopy meditace - forma bez formy .....	271
16. kapitola	
Proměny .....	279
17. kapitola	
Poznámky k neobvyklým stavům .....	293
<b>4. část - Příloha</b> .....	297
Zhào Jin Xiang - jeden ze zakladatelů He Xiang Zhuangu - Čchi-kungu letícího jeřába .....	299
Cheung Chun Wah - náš učitel z Hongkongu .....	302
Petra Hinterthür .....	303
Astrid Schillings .....	305
Porovnání zkratk meridiánů .....	307
Poznámky pod čarou .....	308
Soupis literatury .....	309