

Obsah

ÚVOD	5
BÝT ZDRAVÝ DÍKY SÍLE ZHAN ZHUANGU	9
Historie a dnešní význam cvičení Zhan Zhuang	10
Práce s životní energií čchi	12
Práce se zemskou přitažlivostí	14
Účinky a možnosti Zhan Zhuangu	16
ZÁKLADY CVIČENÍ	27
Správné dýchání	28
Správný postoj	29
Princip napětí a uvolnění	35
Okolí a naše kondice	36
Oděv a obuv	37
RADY PRO PRAVIDELNÉ CVIČENÍ	39
Průběh a délka cvičení	40
Každý začátek je těžký	42
Pozice rukou v Zhan Zhuangu	43
Práce s energií yi	44
PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ	47
Stát pod vodopádem	48
Odhazovat kapky vody konečky prstů	50
Přenášet váhu doleva a doprava	50
Otáčení kolem vlastní osy	51
Mytí oken	51
Utírat stůl	53
Shrnutí přípravných cvičení	53

HLAVNÍ CVIČENÍ	57
Rada pro začátek	60
Wuji Zhuang 無極樁	61
Chengbao Zhuang 撐抱樁	68
Tuobao Zhuang 托抱樁	71
Fu'an Zhuang 扶按樁	74
Ticha Zhuang 提插樁	78
Xiuxi Zhuang 休息樁	81
Zhan Zhuang vsedě	83
PERSPEKTIVA	87
PŘÍLOHY	91
Přehled variant cvičení a úrovní	92
Varianty cvičení při zvláštních obtížích	95
Zdroje použité v knize	97
Další zdroje informací	98
Poděkování	99
O autorce	101