

# Obsah

---

<b>Předmluva</b> .....	<b>11</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>13</b>
<b>Současná situace</b> .....	<b>17</b>
<b>Čchi-kung a jeho podstata</b> .....	<b>19</b>
K historii <i>čchi-kungu</i> .....	20
Hlavní protagonisté .....	20
Hlavní rysy <i>čchi-kungu</i> .....	27
Formy <i>čchi-kungu</i> .....	29
Cíle cvičení <i>čchi-kungu</i> .....	32
<b>Současná věda a čchi-kung</b> .....	<b>35</b>
Různé definice <i>čchi-kungu</i> .....	43
<b>Energetická anatomie</b> .....	<b>47</b>
<i>Čchi</i> .....	48
Názory na podstatu <i>čchi</i> .....	52
Dělení <i>čchi</i> .....	56
Pohyb <i>čchi</i> v lidském těle .....	58
Vnímání <i>čchi</i> v <i>čchi-kungu</i> .....	65
Ovlivňování toku <i>čchi</i> v lidském těle .....	69
Zaměření mysli na nemocné oblasti .....	73
Energetické dráhy .....	74
Energetické (bioaktivní) body .....	79
Pět vstupních a výstupních bran .....	80
<i>Tan-tchieny</i> .....	83
<b>Čchi-kung v bojových uměních</b> .....	<b>89</b>
<i>Aikidó</i> – cesta sjednocení energií .....	94
<i>Karatedó</i> – cesta prázdné ruky .....	96
<i>Kendó</i> – cesta meče .....	99



<i>Kjúdó</i> – cesta luku .....	100
<i>Tchaj-či čchuan</i> – krajní mez boxu .....	102
<b>Regulace těla</b> .....	<b>105</b>
Centrování, středění .....	108
Uzemnění, zakořenění .....	109
Osmnáct požadavků uplatňovaných v regulaci těla .....	112
Pozice vleže a pozice vsedě .....	114
Cvičení v chůzi .....	116
Rychlé versus pomalé pohyby .....	116
Cirkulární versus přímočaré pohyby .....	116
<b>Regulace mysli</b> .....	<b>119</b>
Relaxace .....	119
Schultzova metoda autogenního tréninku .....	123
Možný postup při heterosugesci .....	125
Jacobsonova relaxační metoda: poloha vozky .....	126
<i>Šávásána</i> .....	129
Řeka vyrovnaného ducha .....	129
Techniky relaxace podle Jiaa .....	130
Další autoři .....	131
<b>Čchi-kung a podobné psychofyzické směry</b> .....	<b>133</b>
Jóga .....	133
Zenový buddhismus .....	134
Mentální zklidnění .....	135
Meditace .....	139
Koncentrační metody .....	142
Plíce a jejich funkce .....	144
<b>Regulace dechu</b> .....	<b>144</b>
Kontrola dechu a energie .....	151
Formy dechových cvičení v <i>čchi-kungu</i> .....	155
Metody regulace dechu .....	155
Dýchání podle zaměření na určitou oblast .....	161



Respirační metody .....	167
Malé děti mohou být příkladem .....	170
Filozofické základy .....	171
<b>Mentální stránka .....</b>	<b>175</b>
Vědomí .....	176
Psychosomatický přístup .....	178
Podmínky dosahování jednoty .....	179
Jednota s vesmírem .....	181
Čerpání <i>čchi</i> z přírody .....	184
Zdraví a léčba .....	185
Úloha nervové soustavy .....	189
Úloha psychiky v léčebných technikách .....	190
<b><i>Jin a jang</i> .....</b>	<b>191</b>
<i>Jin a jang</i> v prevenci a samoléčbě .....	192
<b>Pět prvků .....</b>	<b>195</b>
Malá cirkulace .....	199
Velká cirkulace .....	201
Léčebný <i>čchi-kung</i> .....	203
<b>Metodika <i>čchi-kungu</i> .....</b>	<b>211</b>
Proces učení v <i>čchi-kung</i> .....	213
Jak a kdy cvičit <i>čchi-kung</i> .....	214
Skladba cvičební lekce .....	218
Příklad metodického postupu .....	221
Sebevýchova .....	223
<b>Deviace při cvičení <i>čchi-kungu</i> .....</b>	<b>225</b>
Protiopatření při deviacích .....	227
Cvičení .....	231
<b>Poděkování .....</b>	<b>237</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>238</b>