

# Obsah

Předmluva Sophie Johnson	9
Předmluva Roni Edlund	13
Předmluva Damo Mitchell	17
Poděkování	21
Prohlášení	22
Poznámky k textu	23
<b>1. Ženy a nej-kung</b>	<b>25</b>
Rozdíly mezi čchi-kungem a nej-kungem	28
Rozdíly ve cvičení mužů a žen	29
Vývojový proces nej-kungu	35
Kdo by neměl praktikovat nej-kung?	38
Fáze ženského nej-kungu	39
Jin a jang	44
Taoistická žena	46
Jin a jang u žen a mužů	47
Sbližování s nebeskými a pozemskými silami	51
<b>2. Ženské tělo</b>	<b>53</b>
Tři hlavní těla lidí	54
Tři poklady	59
Krev a duch ženy	71
Naladění na tři těla	72
Energetické tělo	73
Tělo vědomí	109
Závěrem	111

<b>3. Dech a zvuk</b>	<b>113</b>
Výměna kyslíku a oxidu uhličitého	114
Regulace emoční mysli	115
Získávání a proudění získané čchi	115
Vnitřní tlak trupu	116
Převádění duševního vědomí	117
Práce s dechem a zvukem	118
Vědomí	120
Pozorování dechu	121
Uvolnění těla a dechu	123
Uvolnění emocí	124
Energetické změny	125
Propojení dechu s energií	126
Kolísání získané mysli	128
Začátek práce se zvukem	130
Vývojové fáze práce se zvukem	140
Dosažení vnitřního zvuku	144
Závěr cvičení se zvukem	145
<b>4. Měsíc, menstruace a menopauza</b>	<b>147</b>
Měsíc	148
Tchien-kuej – Menstruační krev	154
Měsíční cyklus	155
Menses a čištění emocí	159
Pět fází čištění prvků	163
Shrnutí menstruačního cyklu	165
Zírání na měsíc	167
Změny menstruačního cyklu	172
Zabití červeného draka	173

Menopauza	175
Na závěr	185
<b>5. Čchi-kung lotosového měsíce</b>	<b>187</b>
Čchi-kung temného měsíce	188
Tři kruhy kolem měsíce	193
Rotace měsíce	204
Ohnivá mudra	206
<b>6. Struktura těla při stání</b>	<b>211</b>
Postoj wu-ťi	214
Cvičení wu-ťi	231
Postoj chun-tchun	233
Využití postojů	236
<b>7. Malá vodní kola</b>	<b>239</b>
Umístění spodního tan-tchienu	240
Probuzení spodního tan-tchienu	245
Jak dlouho takto cvičit	252
První malé vodní kolo	255
Vnitřní okruh	259
Řešení těchto problémů	263
Metoda vnitřního okruhu	264
Dokončení malého vodního kola	266
Obrácený okruh čili větrná stezka	268
Oběh na Opaskové dráze	271
Postranní větve systému Ústřední dráhy	274
Oběh čchi v končetinách	275
Omlazující účinek malých vodních kol	276

<b>8. Cvičení Srdečního centra</b>	<b>279</b>
Co je to střední tan-tchien?	281
Pět duchů – model rozbitého vědomí	282
Emoce či ctnosti	286
Práce se středním tan-tchienem	294
Světlo pravého Šenu	297
Otevírání Ústřední dráhy	298
Závislost na vnitřním vnímání	302
Rozdělení na dva póly	303
Duchovní anténa	304
Duchovní dovednosti	306
Velké vodní kolo	307
Vnitřní dovednosti nejsou osvícení	309
Závěr	311
Spontánní energetický pohyb	312
Postup do výcviku nej-tanu	316
<b>Dodatek 1: Menstruační nerovnováhy</b>	<b>319</b>
<b>Dodatek 2: Deset lunárních měsíců těhotenství</b>	<b>327</b>
Glosář čínských pojmů	339
O autorech	351
Rejstřík	353