

Obsah

PŘEDMLUVA

ÚVOD

Tao

Historie taoismu	11
'Česta a její síla'	17
Křížovatka osudu	21
Tao dnes	31
Jin a jang	33
Jin a jang se doplňují	35
Pět prvků, pět hybatelů	38
Nerozlučná dvojice ve víru dneška	42
Tři klenoty	45
Ťing: životní esence	45
Čchi: životní energie	46
Šen: duch života	55
Energie je most	56
Dodatek	58

ODDÍL I:

Tao dobrého zdraví

První kapitola: STRAVA A VÝŽIVA	65
Jídelníček matky Přírody	67
Strava lidí upadá	71
Trofologie: Umění stravu vhodně kombinovat	73
Enzymy: Jiskra života	86
Jak správně jíst, abychom se ve zdraví dožili vysokého věku	92
Jídlo jako lék	98
Strava a duševní zdraví	104

DODATEK I: Kategorie potravin a kombinační tabulka	108
DODATEK II: Ukázka jídelníčku na jeden týden	110
DODATEK III: Léčivé potraviny a šťávy	114
Druhá kapitola: PŮSTY A VYMĚŠOVÁNÍ	158
Tlusté střevo: Funkční kanalizace nebo páchnoucí jímka?	158
Půst	162
Výplach střev vodou	165
Sedmidenní půst kombinovaný s čištěním střev	168
Minipůsty a polopůsty	174
Vyměšování: Na bobku to jde lépe!	175
Třetí kapitola: DÝCHÁNÍ	179
Dýchání je věda	182
Nosní koupel Neti	189
Umění dýchat	191
Základní dechová cvičení	214
Zvykáme si na pravidelnost	230
Dýchání a jeho příznivé účinky	233
Čtvrtá kapitola: CVIČENÍ	237
Tvrdá versus měkká škola	238
Bojová umění	239
Rozcvičení	241
Protažení a uvolnění	247
Cvičení směřující k dlouhověkosti	257
Relaxace aneb dokonalé uvolnění	271
Ukázkový denní harmonogram	274
Pátá kapitola: TAOISTICKÁ LÉČBA	279
Tao zdraví a nemoci	282
Pět cest s jediným cílem, přirozenou péčí o zdraví	286
Nové lékařství	301

ODDÍL II:
Tao dobrého sexu

Šestá kapitola: TAO JINU A JANGU	307
Povaha a přirozenost muže a ženy	308
Cesta jinu a jangu	314
Předehra, Čtyři vlastnosti, Pět znamení, Pět tužeb, Deset náznaků a Pět ctností	318
Velké napájení ze Tří pahorků	328
Zadržování semene	329
Tao je obousměrná cesta	330
Harmonie jinu a jangu	334
Tao přichází na Západ	336
Esence a energie	338
Hormony a zdraví	340
Čerpání esence a uchovávání energie	342
Sedmá kapitola: KONTROLOVANÁ EJAKULACE	346
Jak často ejakulovat	347
Jak dosáhnout ‚splynutí bez úniku‘	352
Jak ‚uzamknout bránu‘	358
Orgasmická vzpruha u žen	359
Taoistická kontrola početí	360
Shrnutí	363
Osmá kapitola: TAOISTICKÉ LOŽNICOVÉ UMĚNÍ	366
Pronikání	371
Volba a střídání různých poloh	374
Důmyslné pomůcky	381
Čínská sexuologie a léčba sexem	386
Legenda o koze	390
Hojnost darů Amorových	393
Život z lahvičky	396

ODDÍL III:

Tao dlouhověkosti

Devátá kapitola: DLOUHOVĚKOST V HISTORII	403
Několik zářných příkladů	404
Srovnání průměrné délky života dnešních lidí	410
Co má vliv na dlouhověkost	415
Desátá kapitola: TAO DOBRÉHO ŽITÍ	419
Znečištění a očišta	412
Zjemňování Tří klenotů	424
Velká Cesta ke zdraví a dlouhověkosti	429
Jedenáctá kapitola: ‚KLIDNĚ SEDÍCÍ, NIC DĚLAJÍCÍ‘	434
Osm úrovní vnitřní alchymie	436
Meditací k dobrému zdraví a vysokému věku	440
Soustava Mikrokosmu	446
Soustava Makrokosmu	451
Šen-sien: taoističtí ‚astronauti‘	454
Probuzení Dráhy středu	457
Smrt a nesmrtelnost	460