

OBSAH

O KOMPATIBILITĚ SYSTÉMŮ (NAMÍSTO ÚVODU)	9
PŘIKÁZÁNÍ	11
PROČ POTŘEBUJEME ČCHI-KUNG	12

ČÁST PRVNÍ

TEORIE A PRAXE

Kapitola 1. PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE	18
--	----

O VÝUCE, METODÁCH ZKOUMÁNÍ SVĚTA A ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNGU ...	18
CO A PROČ SE VYUČUJE NA DRUHÉM STUPNI	30
TAO A TE	42
O MALÝCH A VELKÝCH DVEŘÍCH	50
O PŘEKÁŽKÁCH	54
POKUŠENÍ A SVODY: „DÁBLOVA BRÁNA“	61
O OSUDU A KARMĚ	65
O POJMU „WU“	69
O STAVU TICHA	72
O ROVNOVÁŽNÉM A NEROVNOVÁŽNÉM STAVU	75
ZNOVU O DUŠI	77

Kapitola 2. PRAXE	85
--------------------------------	----

PŘÍPRAVNÉ CVIKY	85
------------------------------	----

PÁTÝ CVIK: SJEDNOCENÍ S NEBEM A ZEMÍ	85
--	----

ŠESTÝ CVIK: PROMÍCHÁVÁNÍ JIN-JANGOVÉ KOULE	94
--	----

OTÁZKY A ODPOVĚDI	98
-------------------------	----

HLAVNÍ CVIKY	100
---------------------------	-----

VELKÝ STROM	100
-------------------	-----

OTÁZKY A ODPOVĚDI	105
-------------------------	-----

DÝCHÁNÍ KŮŽÍ NEBOLI DÝCHÁNÍ TĚLEM	110
---	-----

OTÁZKY A ODPOVĚDI	122
-------------------------	-----

CVIČENÍ ČCHAN-CUO	127
-------------------------	-----

OTÁZKY A ODPOVĚDI	137
-------------------------	-----

LÉKAŘSKÝ ASPEKT ČCHI-KUNGU

Kapitola 3. DIAGNOSTIKA A LÉČENÍ	140
OBEČNÁ USTANOVENÍ, PŘÍSTUPY A METODY	140
DIAGNOSTIKA TĚLEM	157
METODY A TECHNIKA DIAGNOSTIKY TĚLEM	158
LÉČENÍ	163
LÉČENÍ JIN-JANGOVOU KOULÍ NEBOLI ČCHI-KUNGOVÁ MASÁŽ	163
LÉČENÍ POMOCÍ DÝCHÁNÍ TĚLEM	167
NĚKTERÉ TERAPEUTICKÉ CVIKY	170
O SAMOLÉČENÍ NEBOLI PRÁCI S VNITŘNÍMI INFORMACEMI	170
OTÁZKY A ODPOVĚDI	174
Kapitola 4. O VÝŽIVĚ A REGULACI ORGÁNŮ	183
ČCHI-KUNG A STRAVOVÁNÍ	183
WU-SING: REGULACE FUNKCÍ ORGÁNŮ	191
OTÁZKY A ODPOVĚDI	198
ZÁVĚR	
ČCHI-KUNG V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	
ČCHI-KUNG A SEX: TAJEMSTVÍ TAOISTICKÉHO SYSTÉMU	202
NEMYSLET NA ÚSPĚCH	205
OTÁZKY A ODPOVĚDI O VŠEM, ALE HLAVNĚ O DUŠI	208
JAK CVIČIT PO KURZU	220
SHRNUTÍ	222
PŘÍLOHY	
Příloha 1. OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	228
Příloha 2. O JEDNOTĚ MINULOSTI A SOUČASNOSTI	243
Příloha 3. DOJMY POSLUCHAČŮ	257
ČESKÁ TRANSKRIPCE A PINYIN	277