

OBSAH

O autorovi / 10

Předmluva / 11

Úvod / 13

Část I – ZÁKLADNÍ PRINCIPY / 19

1. Taoismus / 21

Filozofie tao / 22

Tao pro zdraví / 23

Tao vyrovnané výživy / 24

Tao zapomenutých (opomíjených) potravin / 25

Tao – umění uzdravovat / 28

Tao – moudrost pohlavního života / 28

Tao – umění sebeovládání / 29

Tao pro úspěch / 31

2. Učení o energii / 33

Povaha energie / 34

Energie a lidské tělo / 36

3. Teorie cirkulace energie / 41

4. Teorie sedmi žláz / 45

5. Teorie nervů / 51

Část II – ŽÍT CELÝM SVÝM TĚLEM / 53

6. Taoistické vnitřní cviky / 55

Teorie pěti elementů / 58

Pět zvířecích cviků / 61

Dračí cvik / 63

Tygří cvik / 66
Medvědí cvik / 67
Orlí cvik / 69
Opičí cvik / 71
Osm směrových cviků / 72
Dvanáct cviků Zvěrokruhu / 81
Dvanáct cviků na nervy / 95
Jelení cvik pro muže / 103
Instrukce pro Jelení cvik určený mužům / 106
Jelení cvik pro ženy / 111
Instrukce pro Jelení cvik určený ženám / 114
Jelení cvik vleže / 118
Jeřábí cvik / 119
Instrukce pro provádění Jeřábího cviku / 124
Jeřábí cvik vstoje / 126
Cvik pro plexus solaris (solární pleteň) / 128
Želví cvik / 135
Instrukce pro Želví cvik / 136
Kombinace Jeleního, Jeřábího a Želvího cviku / 138
Jak správně sedět / 139
Jak správně stát / 141
Chůze / 142
Spánek / 143
Cvik k promasírování hlavy / 144
Oční cvik / 144
Procvičení nosu / 150
Procvičení uší neboli „bubnování
na nebeský bubínek“ / 152
Procvičení úst / 153
Masírování obličeje / 156
Procvičení štítné žlázy / 157
Cvik tišící bolest / 158
Procvičení rukou, paží a trupu / 159
Trčení paží a rukou / 159
Procvičení plic / 163

Cviky posilující srdce / 165
Cvik pro krajinu břišní / 169
Cvik na hubnutí / 170
Cvik proti žaludečním potížím a chorobám / 173
Cvik pro posílení jater / 174
Cvik pro posílení ledvin / 176
Cvik k posílení krajiny bederní / 178
Cvik „Uctívání slunce“ / 180
Cvik pro posílení dolní části těla
a pohlavních žláz / 181
Protahování těla a kroucení prsty u nohou / 183
Relaxace vnitřních orgánů / 184
Tření paží a nohou: Masáž meridiánů / 186

Část III – VYŠŠÍ ZPŮSOB ŽIVOTA / 195

7. Taoistická cvičení meditace, kontemplace a dýchání / 197

Meditace o meridiánech / 199
Cvičení kontemplace a meditace / 210
Dechová cvičení / 217
Pročištění mozku I / 224
Pročištění mozku II / 226

8. Nesmrtelné dýchání / 229

Malý nebeský cyklus / 231
Velký nebeský cyklus / 233

Část IV – NOVÝ START: POZNAT SVÉ PROBLÉMY A NAUČIT SE JE ŘEŠIT / 235

9. Taoistické návody / 237

Taoistické návody / 240

Závěr / 247