



Obsah

Poděkování	11
Použití taoistického kosmického léčení v praxi	13
Úvod	16
Co je to kosmický léčivý čchi-kung?	16
Učitelé jako žáci	18
1 ● Osobní příprava: Jak pociťovat a rozvádět čchi	19
Ovládnutí čchi	19
<i>Krok 1: Uchování čchi</i>	19
<i>Krok 2: Rovnováha čchi</i>	20
<i>Krok 3: Transformace čchi</i>	20
<i>Krok 4: Zvětšení čchi</i>	20
<i>Krok 5: Projekce čchi</i>	21
Síla mysli, zraku a srdce	21
Základy univerzálního tao	22
<i>Zahřátí pece</i>	22
<i>Kosmický vnitřní úsměv</i>	23
<i>Mikrokosmický okruh</i>	27
<i>Šest léčivých zvuků</i>	29
<i>Úsměv spojující nás s vnitřním vesmírem</i>	35
<i>Pravý dech: Dýchání pokožkou</i>	38
<i>Dýchání kostmi</i>	38
<i>Promývání kostní dřevě</i>	40
2 ● Tři tan-tchieny: Spojení se silami vesmíru	43
Energie tan-tchienů	43
Vědomí tan-tchienů	45

<i>Vědomí druhého mozku</i>	46
<i>Vědomá mysl srdce</i>	51
Dosažení vědomí a ne-vědomí	52
Rozehřívací cvičení	53
<i>Rotace v křížích</i>	53
<i>Dýchání míchou</i>	53
<i>Třesení tělem</i>	54
Spojení tří myslí v jednu: síla I	55
Aktivace šesti směrů a tří ohňů	55
<i>Fáze 1: Směr dolů</i>	56
<i>Fáze 2: Směr vpřed a oheň tan-tchienu</i>	57
<i>Fáze 3: Směr vzad a oheň ledvin</i>	58
<i>Fáze 4: Oheň srdce</i>	58
<i>Fáze 5: Posvátný oheň (oheň čchi)</i>	59
<i>Fáze 6: Otevření třetího oka</i>	59
<i>Fáze 7: Mistrovská praxe tlaku a tahu, směr vpřed</i>	61
<i>Fáze 8: Směr doprava a doleva</i>	61
<i>Fáze 9: Směr vzhůru</i>	63
<i>Fáze 10: Otevření páteře</i>	65
<i>Fáze 11: Otevření středního kanálu a perinea</i>	65
<i>Fáze 12: Zakončení</i>	67
Otevření tří tan-tchienů	67
<i>Základní proces</i>	67
<i>Horní tan-tchien: Oblast mezi obočím</i>	69
<i>Střední Tan-tchien: Hrudní kost</i>	72
<i>Spodní Tan-tchien: Pupek</i>	73
<i>Aktivace čchi v kyčlích, nohách a křížích</i>	75
3 ● Pokročilé techniky práce s čchi: Jak používat různé typy čchi	79
Zdroje čchi	79
<i>Vesmírná (nebeská) čchi</i>	79
<i>Kosmická čchi (čchi vzduchu nebo lidská čchi)</i>	80
<i>Zemská čchi</i>	80
<i>Čchi přírody a pěti prvků</i>	80
Léčivé barvy	81
<i>Bílá čchi</i>	81
<i>Modrá čchi</i>	81
<i>Zelená čchi</i>	81
<i>Červená čchi</i>	82

<i>Oranžová čchi</i>	83
<i>Žlutá čchi</i>	83
<i>Fialová čchi</i>	84
<i>Zlatá čchi</i>	85
Osobní hvězdy	85
Planetární čchi	86
Nasměrování barvy: Postup léčení	87
Slezina a solar plexus – hlavní tepny čchi	90
4 ● Buddhova dlaň: Instrukce kosmického léčení	91
Buddhova dlaň	91
Meridiány těla	92
<i>Obecné funkce osmi mimořádných drah</i>	93
<i>Osm mimořádných drah a čchi-kung</i>	94
Shrnutí: sekvence čchi-kungu buddhova dlaň	95
<i>Sekce I: Spojení s nebem a zemí</i>	95
<i>Sekce II: Otevření patní a pojivové dráhy</i>	96
<i>Sekce III: Otevření funkční, řídící a ústřední dráhy</i>	98
<i>Sekce IV: Aktivace umění jednoho prstu a čchi opasku</i>	99
Příprava na kosmický léčivý čchi-kung	101
<i>Zapomeňte na své dlaně</i>	103
<i>Vtahování síly nebes a země dlaněmi</i>	104
<i>Propojení mostu</i>	105
<i>Buddhova dlaň – otevírací pohyby</i>	106
<i>Spojení tří myslí v jednu</i>	106
<i>Nasměrování zemské síly: Promývání kostní dřevě</i>	107
<i>Vstřebávání síly nebes: Promývání kostní dřevě od temene po chodidla</i>	109
<i>Vstřebávání síly země a opačné části galaxie</i>	111
Základní pohyby sekce I: Spojení s nebem a zemí	112
<i>Uchopení měsíce: Spojení nebeské a zemské síly (pravá ruka nad levou)</i>	112
<i>Uchopení koule čchi: Tan-tchien a prvotní síla (pravá ruka nad levou)</i>	113
<i>Jinová a jangová dlaň</i>	113
<i>Levá strana</i>	114
Základní pohyby sekce II: Otevření patní a pojivové dráhy	115
<i>Aktivace krčního centra (pravá ruka)</i>	115
<i>Aktivace bodu mezi obočím (pravá ruka)</i>	116
<i>Aktivace orgánů</i>	116
<i>Uchopení koule čchi (pravá ruka nad levou)</i>	119
<i>Jinová a jangová dlaň</i>	119
<i>Levá strana</i>	120

Základní pohyby sekce III: Otevření funkční, řídící a ústřední dráhy	121
<i>Uchopení koule čchi (pravá ruka nad levou)</i>	121
<i>Aktivace vnější a vnitřní brány paží</i>	121
<i>Otevření funkční dráhy (pravá ruka)</i>	122
<i>Jinová a jangová dlaň</i>	124
<i>Uchopení koule čchi (levá ruka nad pravou)</i>	125
<i>Otevření funkční dráhy (levá ruka)</i>	125
<i>Uchopení koule čchi (dlaně směřují k sobě)</i>	126
<i>Dvojitá dlaň a dvojitý paprsek (pravá dlaň za levou)</i>	126
<i>Uchopení koule čchi (dlaně směřují k sobě)</i>	128
<i>Dvojitá dlaň a dvojitý paprsek (levá dlaň za pravou)</i>	129
<i>Aktivace zemské síly</i>	129
Základní pohyby sekce IV:	
Aktivace jinových a jangových drah paží a čchi opasku	130
<i>Aktivace jinových drah (levá strana)</i>	130
<i>Aktivace jangových drah (levá strana)</i>	131
<i>Aktivace jinových a jangových drah (pravá strana)</i>	132
<i>Aktivace jinových a jangových drah (ostatní prsty)</i>	133
<i>Aktivace čchi opasku (pravá noha vpředu)</i>	133
<i>Aktivace čchi opasku (levá noha vpředu)</i>	134
<i>Vedení zemské síly</i>	134
Buddhova dlaň – závěrečné pohyby	134
<i>Ukazováčky</i>	134
<i>Prsteníčky</i>	136
<i>Palce</i>	137
<i>Malíčky</i>	137
<i>Prostředníčky</i>	138
<i>Zobák jeřába a polknutí slin</i>	138
<i>Závěr</i>	139
Jednoduchá cvičební sestava – kombinace pohybů	140
<i>Kombinované cvičení – otevírací pohyby</i>	140
<i>Kombinované cvičení – základní pohyby</i>	140
<i>Kombinované cvičení – závěrečné pohyby</i>	141
5 ● Všeobecné léčebné sezení: Čištění a posílení těla	142
Čchi-kungová diagnóza: Skenování těla pomocí ruky	142
<i>Obecné změny v energetickém poli</i>	143
<i>Skenování vnitřních orgánů</i>	143

Praxe všeobecného léčebného sezení	145
<i>A. Spojení tří myslí v jednu</i>	145
<i>B. Aktivace šesti směrů</i>	146
<i>C. Aktivace tří ohňů</i>	147
<i>D. Spojení se světem</i>	148
<i>E. Ochranný kruh a pole čchi</i>	150
<i>F. Čchi (posvátné) vody</i>	155
<i>G. Vyprázdnění a doplnění energie</i>	164
<i>H. Čištění zeleným světlem</i>	167
<i>I. Čištění modrým světlem</i>	169
<i>J. Nabíjení fialovým světlem</i>	171
<i>K. Aktivace obranného a imunitního systému</i>	180

6 ● Individuální léčebné sezení:

Ošetřování specifických zdravotních potíží	192
Krok 1: Vytvoření pole čchi	193
Krok 2: Aktivace nože čchi	194
<i>Práce s nožem čchi</i>	195
Krok 3: Nabíjení a aktivace imunitního systému	197
Krok 4: Čištění vnitřních orgánů	197
<i>Obecný proces čištění</i>	198
<i>Obecné principy čištění</i>	198
<i>Čištění solar plexu</i>	199
<i>Čištění míchy</i>	203
<i>Čištění krve (plic)</i>	203
<i>Čištění srdce a oběhové soustavy</i>	204
Léčení některých běžných nemocí	205
<i>Hypertenze (vysoký krevní tlak)</i>	205
<i>Hypotenze (nízký krevní tlak)</i>	206
<i>Bolesti břicha</i>	206
<i>Celková bolest</i>	206
<i>Bolest hlavy</i>	206
<i>Migréna</i>	207
<i>Bolest zubů</i>	207
<i>Zlomenina kosti</i>	207
<i>Zranění zad</i>	208
<i>Infekce a záněty</i>	208
<i>Cysty</i>	208
<i>Horečka</i>	209

<i>Nespavost</i>	209
<i>Ušní šelest</i>	210
<i>Čerstvé popáleniny</i>	210
<i>Staré popáleniny menšího rozsahu</i>	210
<i>Staré těžké popáleniny</i>	210
<i>Staré rány</i>	211
<i>Kožní infekce</i>	211
<i>Oční problémy</i>	212
<i>Ušní infekce</i>	212
<i>Zlepšení zdraví, redukce stresu a udržení mládí</i>	213
Příloha	214
Průvodce akupresurními body používanými v kosmickém čchi-kungu	214
Bibliografie	224
O autorovi knihy	226
Univerzální Tao a výcvikové centrum	227
Univerzální tao jako ucelený systém	227
Výcvikové centrum	227
Rejstřík	229