

Obsah

Jak jsem se dostala ke cvičení chuej-čchun-kung	7
Základy cviků chuej-čchun-kung	14
Příprava na cvičení	23

CVIČENÍ

Zahajovací cvičení	26
1. Otvírání ramen	29
2. Návrat k jaru - Výživa ledvin dechem	32
3. Kroužení rameny	36
4. Vitální energie - Vytlačování jin	39
5. Let posvátného jeřába - Horizontální kruhy	45
6. Čerpání jin	50
7. Posilování ledvin	53
8. Oživování srdce	57
9. Plovoucí drak - Trojitě kruhy	60
10. Nebeské kruhy I	65
11. Nebeské kruhy II	68
12. Zemské kruhy	72
13. Želva zatahuje hlavu - Opakované kruhy	77
14. Plovoucí žába	83
15. Fénix roztahuje křídla	87
16. Obnova mladistvé svěžesti - Tři vysoké hvězdy	90
Orel si brousí pařáty	94

JEDENÁCT PŘÍDAVNÝCH CVIKŮ

I. Tři fénixové	98
II. Nebesa se obnovují	100
III. Sledujeme ocas fénixe	102
IV. Tření tváří	103
V. Vytlačujeme poklady země	104
VI. Polykání šťávy z jadeitu	106
VII. Úder do tváře draka	108
VIII. Nebeské bubnování	109
IX. Tření hlavy draka	111
X. Čištění nebeské nádrže	113
XI. Větší úspěch	115
Uvedení tří tan-tchien do jedné přímky	117
V čem spočívá účinek cvičení, chuej-čchun-kung	123

Znázornění meridiánů	131
Sexualita, život a smrt	141
Jaký cvik při které nemoci	143
Akné, kožní onemocnění	143
Alergie	143
Artritida, problémy s kostmi	143
Bronchitida, astma	144
Hemoroidy	144
Hormonální poruchy	144
Impotence, ejaculatio praecox, spermatorea	144
Infekce malé pánve	144
Klimakterium	144
Krevní oběh, potíže s ním	145
Krevní tlak, příliš vysoký nebo příliš nízký	145
Nervové vyčerpání	145
Pokles pánevního dna, ochabnutí vaginálního svalstva	145
Poruchy spánku	145
Postava, hrud'	145
Postava, tělo	145
Senná rýma	146
Srdeční a plicní onemocnění (chronická)	146
Špatné držení těla	146
Varikokéla	146
Věnitě tepny srdce, jejich onemocnění	146
Zkušenosti s chuej-čchun-kung	147
Problém učitelů chuej-čchun-kung.....	152
Milá Monniko	153