




















# Obsah

	Vstupní test .....	7
	Jak si zapamatovat co nejvíce? .....	11
	O zdraví .....	13
	Chřipka v západní a čínské medicíně .....	15
	<b>Historické kořeny čínské medicíny</b> .....	<b>17</b>
	<b>Čchi</b> .....	<b>21</b>
	Čchi z pohledu čínské medicíny .....	23
	<b>Co je jin a jang?</b> .....	<b>27</b>
	Jin a jang v praxi .....	29
	<b>Tři poklady</b> .....	<b>31</b>
	<b>Pět živlů</b> .....	<b>33</b>
	Jak pět živlů udržuje rovnováhu .....	35
	Jak předkové vařili podle pěti živlů .....	37
	Dřevo [mu] .....	39
	Oheň [chuo] .....	41
	Země [tchu] .....	43
	Kov [ťin] .....	45
	Voda [šuej] .....	47
	<b>Krev [süe]</b> .....	<b>49</b>
	<b>Tělní tekutiny [ťin-jie]</b> .....	<b>49</b>
	<b>Emoce</b> .....	<b>51</b>
	<b>Orgány [plné, duté, zvláštní]</b> .....	<b>53</b>
	Játra [kan], žlučník [tan] .....	55
	Srdce [sin], tenké střevo [siao-čchang] .....	57
	Osrdečník [sin-pao], trojitý zářič [san-ťiao] .....	59
	Slezina [pchi], žaludek [wej] .....	61
	Plíce [fej], tlusté střevo [ta-čchang] .....	63
	Ledviny [šen], močový měchýř [pchang-kuang] .....	65

	<b>Esence</b> ( <i>t'ing</i> ) .....	<b>67</b>
	<b>Akupunktura</b> ( <i>čen-tiou</i> ) .....	<b>69</b>
	Dráhy <i>čchi</i> ( <i>t'ing-luo</i> ) .....	69
	Jak si zapamatovat dráhy na ruce? .....	72
	Jak si zapamatovat dráhy na noze? .....	74
	3 rumělková pole ( <i>tan-tchieny</i> ) .....	75
	Důležité body pro <i>čchi-kung</i> .....	76
	Pokus č. 1 – akupunktura .....	78
	Aurikuloterapie a ušní akupunktura .....	81
	<b>Moxování</b> .....	<b>83</b>
	Pokus č. 2 – prohřívání bez moxy .....	84
	<b>Baňkování</b> .....	<b>87</b>
	Pokus č. 3 – baňkování .....	88
	<b>Kua-ša</b> .....	<b>91</b>
	Orgánové hodiny .....	92
	<b>Čínská fytoterapie</b> .....	<b>95</b>
	<b>Dietetika v čínské medicíně</b> .....	<b>97</b>
	<b>Čínská masáž</b> <i>tchuej-na, čchi-kung tchuej-na</i> .....	<b>101</b>
	<b>Čchi-kung</b> .....	<b>103</b>
	1. cvičení – Čchi-kung dvou prapřincipů (máchání) .....	104
	2. cvičení – Tavení zlatého elixíru ohněm (tření beder) .....	109
	3. cvičení – Čchi-kung na protažení páteře .....	111
	<b>Nej-tan</b> – přípravné cvičení .....	<b>112</b>
	<i>Nej-tan</i> a taoistická alchymie .....	113
	<i>Nej-t'ing tchu</i> – Mapa vnitřní krajiny .....	114
	Příloha č. 1 – Mapa velkého předělu ( <i>tchaj-ti tchu</i> ) .....	116
	Příloha č. 2 – Pět živelů (pro technicky nadané čtenáře) .....	117
	Příloha č. 3 – Ne-konání ( <i>wu-wej</i> ) .....	118
	Příloha č. 4 – Použitá a doporučená literatura .....	119
	Příloha č. 5 – Taháky .....	121
	Příloha č. 6 – Slovníček .....	125