

OBSAH

O autorovi	7
Předmluva	8
Úvod	13

ČÁST I – ZÁKLADNÍ PRINCIPY

1. TAOISMUS	21
Filozofie tao	23
Tao pro zdraví	24
Tao vyrovnané výživy	25
Tao zapomenutých (opomíjených) potravin	26
Tao – umění uzdravovat	29
Tao – moudrost pohlavního života	30
Tao – umění sebeovládání	30
Tao pro úspěch	32
2. UČENÍ O ENERGII	35
Povaha energie	37
Energie a lidské tělo	38
3. TEORIE CÍRKULACE ENERGIE	43
4. TEORIE SEDMI ŽLÁZ	49
5. TEORIE NERVŮ	57

ČÁST II – ŽÍT CELÝM SVÝM TĚLEM

6. TAOISTICKÉ VNITŘNÍ CVIKY	61
Teorie pěti elementů	64
Pět zvířecích cviků	67
Osm směrových cviků	79
Dvanáct cviků Zvěrokruhu	88
Dvanáct cviků na nervy	101
Jelení cvik pro muže	109
Instrukce pro Jelení cvik určený mužům	113
Jelení cvik pro ženy	118
Instrukce pro Jelení cvik určený ženám	120
Jelení cvik vleže	124
Jeřábí cvik	126
Instrukce pro provádění Jeřábího cviku	130
Jeřábí cvik vstoje	133
Cvik pro plexus solaris (solární pletěň)	135
Želví cvik	142
Instrukce pro Želví cvik	143
Kombinace Jeleního, Jeřábího a Želvího cviku	144
Jak správně sedět	146
Jak správně stát	148
Chůze	149
Spánek	150
Cvik k promasírování hlavy	151
Oční cvik	152
Procvičení nosu	157
Procvičení uší neboli „bubnování na nebeský bubínek“	159
Procvičení úst	161
Masírování obličeje	164
Procvičení štítné žlázy	165
Cvik tisící bolest	165
Procvičení rukou, paží a trupu	167
Procvičení plic	170
Cviky posilující srdce	173

Cvik pro krajinu břišní	177
Cvik na hubnutí	178
Cvik proti žaludečním potížím a chorobám	181
Cvik pro posílení jater	182
Cvik pro posílení ledvin	184
Cvik k posílení krajiny bederní	186
Cvik „Uctívání slunce“	188
Cvik pro posílení dolní části těla a pohlavních žláz	189
Protahování těla a kroucení prsty u nohou	191
Relaxace vnitřních orgánů	192
Tření paží a nohou: Masáž meridiánů	194

ČÁST III – VYŠŠÍ ZPŮSOB ŽIVOTA

7. TAOISTICKÁ CVIČENÍ MEDITACE, KONTEMPLACE A DÝCHÁNÍ	205
Meditace o meridiánech	208
Cvičení kontemplace a meditace	219
Dechová cvičení	225
Cvik Obrácený jeřáb I	226
Obrácený jeřáb II	228
Dýchání kostí	229
Pročištění mozku I	233
Pročištění mozku II	235

8. NESMRTELNÉ DÝCHÁNÍ: MALÝ A VELKÝ NEBESKÝ CYKLUS	239
---	-----

ČÁST IV – NOVÝ START

Poznat své problémy a naučit se je řešit

9. TAOISTICKÉ NÁVODY	249
10. ZÁVĚR	263