

Obsah

Jak jsem se dostala k cvičením chuej-čchun-kung	7
Základy cvičení chuej-čchun-kung	13
Příprava k cvičením	20
CVIČENÍ	21
Úvodní cvičení	21
1. Rozpínání hrudníku	24
2. Návrat jara *)	27
3. Kroužení rameny	30
4. Vitální energie *)	33
5. Letí pták	38
6. Čerpání jinu	43
7. Posilování ledvin	45
8. Oživování srdce	49
9. Dračí plavání	52
10. Nebeské kruhy I	57
11. Nebeské kruhy II	60
12. Zemské kruhy	64
13. Želva vtahuje hlavu	68
14. Žabí plavání	73
15. Fénix rozprostírá křídla	77
16. Obnovuje se svěžest mládí	80

Tři vysoké hvězdy	80
Orel si brousí pařáty *)	83

DODATEK JEDENÁCTI NÁVAZNÝCH CVIČENÍ

Srovnání tří tan-tchienů do přímky	98
Proč účinkují cvičení chuej-čchun-kung	104
Vyobrazení průběhu meridiánů	110
Sexualita, život a smrt	121
Doporučení při onemocněních	123
Zkušenosti s chuej-čchun-kungem	126

Věnováno paní Poon Whye Čchan

*) Takto označená cvičení nejsou vhodná pro těhotné