

Obsah

Předmluva	1
O čínském pravopisu	2
Zřeknutí se odpovědnosti	2
Jak používat tuto knihu	2
Video	3
Definice pojmů	4

Kapitola 1: Základní teorie

Yinyang	6
Jing	7
Qi	7
Shen	10
Tao	10
Nebe, člověk, země	11
Dantian	12
Vnitřní alchymie	13
Volné proudění	13
Voda	15
Pět fází	16
Zastavení před dokončením a střední cesta	17
Méně je více	17
Wuji	18
Gongfu	18
Krása protikladů	19
Wuwei – neaktivita	19
Ren	20

Kapitola 2: Kultivace těla

Jing-qi-shen	22
Qigong ve stoje – zhan zhuang	22
Stát jako strom	28
Qigong vsedě a vleže	28
Song neboli uvolnění	29
Vědomý pohyb	31
Mapy propojení mozek-tělo	32

Propriocepce	34
Vyrovnění a koordinace	35
Mobilita	36
Hladké a přirozené úhly	36
Zevnitř ven	37
Rytmus, načasování, synchronizace	37
Být v pohybu	37
Přirozený pohyb	38
Rizika nedostatečného cvičení	40
Rizika nadměrného cvičení	40
Reakce na zranění	41
Vertikální tělo	42
Rovnováha	43
Tanec, rituál, qigong	44
Fascie	46
Vytváření prostoru	49
Deset spojení	50
Šest harmonií	51
Zangfu – pět hlavních orgánů čínské medicíny	52
Střední dráha	55
Cirkulace krve	56
Protahování	58
Zánět – ochlazení ohně	58
Kosti	59
Bilateralita	60
Udržování široké horní části zad	60
Krk	61
Zvedání paží nad hlavu	62
Jazyk	62
Sliny	63
Pas a spodní část zad	64
Kua	64
Mingmen	65

Křížová kost	66	Yinyang v qigongu – měkkost a síla	106
Kostrč	66	Yinyang v qigongu – pomalé a rychlé	108
Stahování pánevního dna	67	Yinyang v qigongu – vpředu a vzadu	108
Ruce	67	Yinyang v qigongu – uzavírání a navíjení, otevírání a odvíjení	109
Chodidla	68	Yinyang v qigongu – klesání a stoupání	109
Cvičení v těhotenství	69	Yinyang v qigongu – přijímání a konání	110
Stárnoucí tělo	70	Sladění života s růstem a klesáním yin a yang	110
Kapitola 3: Kultivace dechu		Nebe a země – zamyšlení	112
Dýchání z pohledu qigongu	74	Kapitola 6: Historie praktikování sebekultivace	
Vědecký pohled na dýchání – bránice	77	Původ qigongu	116
Vědecký pohled na dýchání – oxid uhličitý	78	Nei Ye (Vnitřní trénink) – 4. stol. př. n. l.	116
Vědecký pohled na dýchání – dýchání nosem	78	Dvanáctiboký nefritový hranol – 4. stol. př. n. l.	116
Vědecký pohled na dýchání – autonomní nervový systém	79	Daodejing – 4. stol. př. n. l.	117
Pomalé dýchání – problémy a upozornění	82	Zhuangzi – 3./4. stol. př. n. l.	117
Kapitola 4: Kultivace mysli a emocí		Lü Buweiovy letopisy – 239 př. n. l.	118
Všímavost a meditace	84	Nálezy ve starých hrobech z 2. století př. n. l.	118
Interocepce	86	Vnitřní kniha Žlutého císaře – 2.—1. stol. př. n. l.	119
Pečování o sebe sama	86	Hua Tuo – 3. století	120
Sedm škodlivých emocí	87	Ge Hong – 4. století	120
Postoj a emoce	95	Klasická kniha daoyinu – 4. století	120
Úsměv	95	Daoyin jako státní medicína – 6./7. století	121
Léčba pomocí smíchu	96	Sun Simiao – 7. století	121
Spánek	96	Liu Guizhen a vznik moderního qigongu – 20. století	122
Náš vliv na ostatní	97	Guo Lin, qigong proti rakovině – 20. století	123
Stárnoucí mysl	98	Qigongová horečka – 20. století	124
Pozitivní emoce	98	Vzestup a pád falungongu – 20. století	124
Blízké vztahy	99	Kapitola 7: Styly a formy qigongu	
Kultivace pomocí štěstí	99	Baduanjin (Osm kusů brokátu)	128
Kultivace pomocí štědrosti	99	Wuqinxi (Hry pěti zvířat)	128
Kultivace pomocí vděčnosti	100	Tai chi shibashi qigong	129
Závěr	100	Yijin (přeměna svalů a šlach)	130
Kapitola 5: Yinyang v qigongu		Taijiquan (tai chi)	130
Yinyang v qigongu – vnitřní a vnější	104	Chůze v kruhu a bagua	131
Yinyang v qigongu – klid a pohyb	105		

Šest léčivých zvuků	133	Pocitování únavy	148
Qigong Železné košile	133	Všechno, co děláme, může být qigong	149
Yiquan	134	Qigong a jóga	149
Spontánní qigong	134	Jak se cítíme?	150
Automasáž	135	Základní principy stravování	150
		Pití čaje pro radost a zdraví	152
Kapitola 8: O cvičení a další úvahy		Kritické myšlení, učitelé a guruové	154
Pravidelné cvičení	138	(Nebezpečné) pokušení magického myšlení	155
Jak dlouho cvičit	139	Kapitola 9: Akupunkturní body	161
Kdy cvičit	139	Kapitola 10: Výzkumy zaměřené na qigong a tai chi	164
Kde cvičit	139	Kapitola 11: Černá a bílá perla	166
Co si obléknout	140	Doporučená četba	169
Spojení s přírodou	140	Reference	170
Opakování	142	Rejstřík	182
Qigong a zdraví	142	Seznam videí	186
Čtyři nohy židle zdraví	145	O autorovi	188
Léčení sebe sama	146		
Prevence – nejvyšší forma medicíny	147		
Vstřebávání krásy	148		

