

OBSAH

Věnování	9
Předmluva	11
Malý jazykový kurz	13
1. Mytologický původ	15
Pchan Ku aneb jak vznikl vesmír z vejce	15
Nü-wa, bohyně přírody a lidstva	17
Chou-i a Čchang E, prostředníci Slunce a Měsíce	20
Odtržení ostrovů Nesmrtelných	23
2. Černý drak	25
Od pravěku ke třetímu tisíciletí	25
Základy Chun-jüan Čchi-kung	66
Kruh a spirála	82
3. Osm zázraků Tao	90
4. Medicína umění pohybu	109
Mobilizace kloubů v těle	109
Jak působí Chun-jüan Čchi-kung	120
Na co bychom při cvičení měli dávat pozor	138
5. Usměrnování energie	147
Vnitřní sprcha	147
Shromažďování zemského nektaru	152
Sběr nebeského nektaru	154
Ustálení	156
Vysvěcení rumělkových polí	161

6. Podstata přeměny	164
Otvírání ramenního pletence	164
Stát jako strom před stromem – Čan-čuang-kung	168
Postoj ohně a vody	175
Postoj tří zázraků	178
Let jeřába	181
7. Nebraňme kroužení kosmické prasíly	182
Koule se kutálí	182
Věčná osmička	188
Oběh Měsíce kolem rovníku	190
Cyklus ledvin a močového měchýře	192
Tryskání pramene	196
Cvičení Slunce a Měsíce	199
Oběh oka	204
Chůze kolem stromu – Pa-kua-čang	207
8. Cvičení zvířat	214
Máváme křídly jako motýl	214
Želví cvičení	218
Hadí cvičení	221
Tygří cvičení	224
Kočka si myje hlavu	226
9. Doplnující cvičení	228
Klokotající pramen	228
Omyávání páteřní dřeně	229
Masáž velkého tělního oběhu	230
Poklepávání bodů	231
10. Shromažďování vnitřního elixíru	232
Centrování kosmické oscilace	232
Vnitřní a vnější dýchání	234
Rozpínání vnitřní síly	238
Břišní vesmír	239

1. Zpěv pěti elementů	243
Zpěv elementární síly	246
2. Cesta k mistrovství	249
Život dvou mistrů	249
Moje cesta k duchovnímu umění	255
Iniciace	265
Konfrontace	266
Sjednocení	267
Prázdnota	270
Slovo k propojení	272
3. Zlatý drak	274
Úvod do vnitřní alchymie	274
Alchymista	286
Trojice – iluze nebo klíč	294
Vodní meditace	301