

OBSAH

Předmluva

Do in	10
Do-in	10
Šen do-in	11
Životní energie a meridiány	11
Tanec elementů	13
Ke zdrojům vaší síly	15
Cesta cvičení	16
„Otevírače dechu“	18
Poklepávání meridiánů	30
Mistrovský cvik	33

Princip dřeva	35
Podpořit tok energie dřeva	36
Otázky k principu dřeva	37
Co můžete udělat pro svou energii dřeva	38
Cvičení pro element dřeva	40
Uvolnění hlavy	40
Uvolnění ramenou	42
Masáž ramen a energetické body „ramenní studna“ a „nádrž větru“	44
Podepírání nebe	46
Tygr si ostří drápy	47
Boxování a „blýskání zlýma očima“	48
Strom ve větru	50
Péče o ruce	52
Odpočinek pro oči	54
Posílení jater	55

Princip ohně	57
Otázky k principu ohně	59
Co můžete udělat pro svou energii ohně	61

Cvičení pro element ohně	62
Natažení paží, protažení zápěstí	62
Zdvihání a protahování křídel	63
Křížení rukou	64
Přivítání šenu	65
Protažení meridiánů ohně	66
Meridián srdce	66
Meridián perikardu	67
Meridián tenkého střeva	67
Střídavý úchop	68
Posílení paží a rukou	69
Tření uší	70
Grimasy	70
Srdečný smích	72
Vytřásání rukou a tleskání	72
Gašo	73
 Princip země	 75
Otázky k principu země	77
Co můžete udělat pro svou energii země	79
Cvičení pro element země	80
Koule energie	80
Posílení sleziny	82
Kroužení pánví	83
Pohyb vnitřních orgánů	84
Protažení meridiánu sleziny	85
Mávání křídly	86
Masáž obličeje	86
Masáž meridiánu žaludku a meridiánu sleziny	88
Protažení meridiánu žaludku	92
Masáž břicha	93
 Princip kovu	 95
Otázky k principu kovu	96
Co můžete udělat pro svou energii kovu	99

Cvičení pro element kovu	100
Střílení z luku	100
Mávání pažemi	101
Kroužení ramen	102
Protážení meridiánu plic	103
Otevření hrudníku a pohled dozadu	104
Energetický bod „ústřední palác“	105
Posílení imunitního systému	106
Masáž břicha	108
Kobra	109
Kočí hřbet	110
Plazení po lopatkách	111
Princip vody	113
Otázky k principu vody	115
Co můžete udělat pro svou energii vody	117
Cvičení pro element vody	118
Povzbuzení toku čchi	118
Komíhání rukama a nohama	119
Protážení zad	120
Vrtění ocáskem	121
Protážení meridiánu močového měchýře	122
Brána	123
Posílení dolní části zad	124
Most	125
Masáž nohou – energetický bod „prýstící pramen“	126
Překlápění boků	127
Uvolnění pánve	128
Svíčka – pluh	129

Poděkování