

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>Taoizmus</b> .....	<b>12</b>
Čím môže taoistická filozofia obohatiť náš život v súčasnosti? ...	15
Taoizmus a zdravie .....	18
Keď sme chorí .....	22
<b>Energia čchi</b> .....	<b>24</b>
Ľudské energetické zdroje .....	26
Tri žiariče .....	28
Funkcie čchi v tele .....	30
Cesty čchi .....	31
Miesta vstupu do energetického systému .....	33
Ako môžeme podporovať čchi vo svojom tele? .....	34
Čchi-kung v každodennom živote .....	36
Tri tantchieny .....	38
Tri poklady: ťing, čchi a Ťen .....	40
<b>Čchi a krv</b> .....	<b>44</b>
Krv ako nosič informácií .....	47
<b>Čchi z potravy</b> .....	<b>48</b>
Bez čchi sa nedá žiť .....	49
Teplúčko nadovšetko .....	51
Kvalita potravín .....	52
Ryža ako základ .....	53
Jeť málo alebo do prasknutia .....	54
Pôsobenie potravín .....	54
Spôsob prípravy .....	55
Záverom .....	56
<b>Orgány</b> .....	<b>60</b>
Orgánový systém ako dobre fungujúci štát .....	61
Orgány – zhmotnená čchi v tele .....	63
Orgánové okruhy .....	64
Prepojenie povrchu tela s vnútrom .....	65
Cang-fu/jin-jang v orgánovom svete .....	66
Cang-fu/päť premien energie v orgánovom svete .....	67
Orgánové hodiny .....	68
Psychospirituálne aspekty orgánov .....	72

<b>Jin-jang</b> .....	<b>74</b>
Koncept v praxi .....	75
„Bud' / alebo“ verzus „jedno a druhé“ .....	76
Čo je čo?.....	78
Pasivita-aktivita.....	79
Neexistujú absolútna .....	80
Zlatá stredná cesta .....	80
Kultúra jangu a kultúra jinu.....	81
Jin-jang a ľudské telo.....	83

<b>Päť premien energie</b> .....	<b>86</b>
Jin-jang v širšom kontexte.....	88
Vzťahy medzi fázami.....	89

<b>Fáza VODA</b> .....	<b>94</b>
Čo by mal robiť človek v zimnom období?.....	95
Obličky ako vzácna pokladnica.....	96
Čo vyčerpáva energiu obličiek? .....	97
Chlad .....	97
Hĺbka vody a hĺbka fázy VODA.....	100
Strach.....	100
Čo majú obličky na starosti v našom tele?.....	101
Náš hardvér v kostiach .....	101
Chrbtica – „tečúci“ vertikálny stĺp.....	103
Asistentom obličiek je močový mechúr .....	105
Ďalšie súvislosti s funkčným okruhom obličiek .....	106
Tehotenstvo a pôrod .....	107
Vzťah fázy VODA k ostatným fázam .....	109
Záverom k fáze VODA .....	110
Meridián močového mechúra / jang .....	111
Meridián obličiek / jin .....	112
Strava v období zimy – vo fáze VODA .....	113

<b>Fáza DREVO</b> .....	<b>122</b>
Fáza DREVO a jar so všetkým, čo sa potrebuje prejavíť.....	123
Emócia, ktorá preráža.....	124
Pečeň, priechodnosť, pohyb a realizovanie tvorivosti .....	125
Pečeň uchováva a riadi emócie .....	127
Spirituálna duša Chun .....	127
Žlčník uskutočňuje rozhodnutia.....	128
Pohyb vetra.....	128
Pohyb, šľachy, kvalita krvi a fyzická výkonnosť .....	130
Úrazy šliach a ich liečba.....	131
Ďalšie súvislosti s pečeňou a jej funkčným okruhom .....	132
Ako spoznáme človeka s disharmonickou čchi fázy DREVO?....	134

Vzťah fázy DREVO k ostatným fázam.....	134
Záverom k fáze DREVO.....	134
Meridián žlčníka / jang .....	136
Meridián pečene / jin .....	138
Strava v období jari – vo fáze DREVO .....	139
<b>Fáza OHEŇ .....</b>	<b>144</b>
Leto .....	145
Otvorenosť .....	146
Fáza OHEŇ v človeku .....	146
Jas a jasnosť.....	147
Duch Šen.....	147
Neklamme svoju dušu.....	148
Miera vo všetkom, čo robíme.....	148
Oheň potrebuje byť krotený vodou.....	149
Srdce – náš vnútorný cisár .....	149
Radosť prináleží srdcu .....	150
Tu a teraz.....	151
Spánok .....	151
Ďalšie súvislosti s funkčným okruhom srdca .....	153
Vzťah fázy OHEŇ k ostatným fázam .....	156
Záverom k fáze OHEŇ .....	157
Meridián srdca / jin.....	158
Meridián tenkého čreva / jang .....	159
Meridián osrdcovníka / jin .....	161
Meridián troch žiaričov / jang.....	162
Strava v období leta – vo fáze OHEŇ.....	163
<b>Fáza ZEM .....</b>	<b>170</b>
Zemský stred.....	171
Nevyhnutnosť návratu do stredu.....	172
Energia fázy ZEM buduje stabilitu.....	173
Prechody medzi obdobiami .....	174
Zdroj energie z potravy.....	175
Slezina-slinivka / preprava a premena.....	176
Svaly – výkon, ale aj tvar.....	177
Vlhko.....	179
Pravidelnosť oporou .....	179
Náš mentálny potenciál.....	180
Premieľanie myšlienok .....	181
Žalúdok a jeho majster Cusanli .....	181
Cestovanie.....	183
Ďalšie súvislosti s funkčným okruhom sleziny-slinivky .....	187
Vzťah fázy ZEM k ostatným fázam .....	188
Záverom k fáze ZEM .....	189

Meridián žalúdka / jang.....	190
Meridián sleziny-slinivky / jin.....	191
Strava v období babieho leta – vo fáze ZEM.....	192
<b>Fáza KOV .....</b>	<b>206</b>
Jeseň je o ceste dnu .....	207
Kov ako mačeta.....	208
Naplňovanie a vyprázdňovanie.....	208
Pľúca sú pánom čchi .....	209
Dýchanie .....	209
Pľúca, cievy, zvlhčovanie pokožky .....	211
Dohľad nad dvoma bránami – nosom a hrdlom.....	212
Koža.....	213
Defenzíva obrannej čchi.....	216
Hrubé črevo .....	217
Smútok .....	220
Duša tela Pcho .....	220
Ďalšie súvislosti s funkčným okruhom pľúc.....	221
Vzťah fázy KOV k ostatným fázam .....	223
Záverom k fáze KOV .....	224
Meridián pľúc / jin .....	225
Meridián hrubého čreva / jang.....	226
Strava v období jesene – vo fáze KOV.....	227
<b>Svet piatich premien energie.....</b>	<b>232</b>
<b>Možnosti prevencie a liečby.....</b>	<b>240</b>
Akupunktúra .....	241
Čínska dietetika.....	243
Fytoterapia .....	244
Moxovanie.....	245
Bankovanie.....	246
Kua-ša .....	246
Tchuej-na.....	247
Šiacu .....	248
Medicínsky čchi-kung.....	249
Čchi-kung a meditácia .....	250
Odporúčaná literatúra.....	252
Register .....	252