

Tartalom

„...a jövő nincs teljesen a hatalmunkban, viszont
nem áll teljességgel hatalmunkon kívül.” 9

A KELETI GONDOLKODÁS ALAPJAI 18

Kínai energiátan 20

Két öserő (yin és yang) 22

Az öt-elem (öt-változás) tana 26

Energiabáló (meridiánok) 30

AZ ENERGIÁKRÓL 32

AZ AGY 36

STRESSZ ÉS DEPRESSZIÓ 42

TARTÁS ÉS LÉGZÉS GYAKORLÁS KÖZBEN 46

Az izmokról 46

A testtartásról 49

Alapállás 49

Pihenőállás 49

Ülés 49

A lélegzésről 50

Az orrnylások használata 53

Taoista lélegzés 55

Buddhista lélegzés 55

MEDITÁCIÓ	57
A meditáció segédeszközei	58
Meditációtanulási gyakorlat	63
GYAKORLATOK	64
Ismétlődő tartások, mozgások	64
<i>Alapállás</i>	65
<i>Pihenőállás</i>	65
<i>Ülés</i>	66
<i>Kar lazítása</i>	66
<i>Kar lengetése (lishou)</i>	66
Előkészítő gyakorlatok	68
<i>Szabad mozgás</i>	68
<i>Csípőhintázás</i>	69
<i>Az energiacsatornák megnyitása</i>	70
<i>Az ujjak mozgékonyságának fokozása</i>	72
<i>Halhatatlan légzés</i>	74
<i>Izmok és meridiánok bemelegítése, nyújtása</i>	76
Tüdő- és vastagbél-meridián nyújtása	78
Gyomor- és lép–hasnyálmirigy-meridián nyújtása	80
Szív- és vékonybél-meridián nyújtása	82
Vese- és húgyhólyag-meridián nyújtása	84
Szívburok- és hármamelegítő-meridián	88
Epehólyag- és májmeridián nyújtása	92
Energetikai gyakorlatok • Ezüst 12 gyakorlatsor	95
<i>Chi kung önmasszázs</i>	96
<i>Meghajolni az egészség előtt</i>	96
<i>Önimádó macska</i>	98
<i>Dobogó ló</i>	102
<i>„Szeretem magam” meditáció</i>	106
<i>A lótusz megnyitása</i>	108
<i>Az élet vizét ivó daru</i>	112
<i>Energiagyűjtő tigris</i>	116
<i>Energiazuhanó</i>	120
<i>Nagyfa</i>	124

<i>Boldogságmeditáció</i>	128
<i>A világ kettősségének érzékelése</i>	128
Kilépő gyakorlatok	132
<i>Energiaugrálás</i>	133
<i>Madárcsipkedés</i>	133
<i>Testtögetés</i>	134
<i>Kopogtatás az élet kapuján</i>	134
<i>Energiamassázs</i>	135

ZÁRÓGONDOLATOK	136
---------------------------------	-----

FÜGGELÉKEK

1. függelék • A chi kung története	139
2. függelék • Étkezés és chi kung	153
3. függelék • A gyakorlatok sorrendje	165
4. függelék • Meditációk	167
<i>„Szeretem magam” meditáció</i>	167
<i>Boldogságmeditáció</i>	169
5. függelék • Energiamalom	171
6. függelék • Chi kung masszázs, önmasszázs	173