

OBSAH

Věnování	5
Poděkování	11
Předmluva spoluautora	12
Předmluva k 3. rozšířenému vydání	14
O mistrovi	16
Úvod	19

Část první

ÚVOD DO TEORIE ČCHI-KUNG

STYLU OREL V HNÍZDĚ	21
Co je čchi-kung	21
Co je čchi	21

Proč bych měl cvičit čchi-kung	23
Zdravotní čchi-kung	23
Čchi-kung pro bojová umění	24
Taoistické a buddhistické čchi-kung	24

Co je styl čchi-kung Orel v hnízdě	25
Proč vznikl Orel v hnízdě	25
Odlišný přístup Východu a Západu k výuce	26
Název Orel v hnízdě	27
Přeměna lidských robotů na lidské bytosti	27

Tři pilíře stylu Orel v hnízdě	29
Pohyby – trénink těla	29
Postoje – trénink energie	30

Rozvoj klidu a koncentrace – trénink mysli	31
Podpůrná cvičení	31
Vnitřní a tajná úroveň – práce s energií	31
Integrace poznání do běžného života	32

Obecná teorie čchi-kung: Jin a jang	34
Stručný úvod do teorie jinu a jangu	34
Vzájemné vztahy jinu a jangu	34
Hledání rovnováhy	36

Tři poklady: tělo, energie (čchi) a mysl	37
Esence (ěing)	37
Energie (čchi)	38
Mysl (šen)	40
Vzájemný vztah Tří pokladů	41
Tři poklady v praxi Orel v hnízdě	42
Absolutní cíl Orel v hnízdě	43

Ověřitelné výsledky	44
--------------------------------------	-----------

Část druhá

PRAKTICKÁ ČÁST	50
Jak začít s praxí čchi-kung <i>Orel v hnízdě</i>	50

Cvičení pohybů	55
Základní body správného postoje	56
Zásady a doporučení pro cvičení pohybů <i>Orla v hnízdě</i>	59

Bílá energie	61
Zlatá energie	64
Otáčení hlavou	66
Kroužení rameny	67
Otáčení kamenem	69
Propínání křídel k severu a k jihu – část I.	71
Propínání křídel k severu a k jihu – část II.	73
Propínání křídel k severu a k jihu – část III.	75
Propínání křídel k severu a k jihu – část IV.	77
Poklona k zemi, otevření k nebi	78
Pročištění energie (otáčení kolem)	81
Podpírání nebe	83
Otevírání hrudníku	84
Kroužení dlaněmi	85
Kroužení křídly	88
Orlí křídla	89
Orel přehlíží své teritorium	91
Cvičení postojů	93
První pozice vstoj: Držení míčku	93
Zásady a doporučení pro cvičení postojů <i>Orla v hnízdě</i>	95
Trénink mysli	97
Proč cvičit mysl	97
Velký spánek	97
Plýtvání energií	98
Mysl je jako voda	99
Myšlenky, emoce a vnitřní ztišení	99

Rozvoj klidu a koncentrace	100
Správná pozice pro praxi vsedě	100
Princip tréninku koncentrace	102
Zážitky a zkušenosti při tréninku mysli	104
Překonání otupělosti a neklidu	107
Praxe Velkého úsměvu	110
CD s praxí Velkého úsměvu	113

Část třetí

JAK VYUŽÍT CVIČENÍ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	115
--	------------

Část čtvrtá

NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY A ZKUŠENOSTI STUDENTŮ	120
Nejčastější otázky a odpovědi	120
Lepší zdraví a zkušenosti studentů	126
Nové příběhy pro 3. vydání	136
Bodhidharma – výuka <i>Orla v hnízdě</i> v České republice	142
Doporučená literatura	146