



# Léčebný Čchi kung Tuina

Masáže a automasáže

FONTÁNA





Veškerá práva jsou vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být v žádné podobě reprodukována, uložena v nahrávacím systému nebo vysílána bez předchozího písemného svolení autora.



Amaël Ferrando

# Léčebný Čchi kung Tuina

白云桥气功推拿

Energetické umění na křižovatce  
tradiční čínské medicíny,  
bojových umění a starověké spirituality.

## Masáže a automasáže

FONTÁNA



*Větru, který šeptá poznání.*

# Léčebný Čchi kung Tuina / Amaël Ferrando

Energetické umění na křižovatce tradiční čínské medicíny, bojových umění a starověké spirituality.

Z francouzského originálu: „QIGONG TUINA Massage et auto-massage“ vydaného ÉDITIONS CHARIOT D'OR /  
GROUPE ÉDITORIAL PIKTOS, 355 rue de la Montagne noire, 31750 ESCALQUENS - FRANCE

Překlad knihy z francouzského originálu: Anna Šmídová

Korektura čínského textu, znaků, tvorba názvosloví: Štěpán Vyhlídka

Korektura odborného textu z pohledu čínské medicíny, qigong tuina

v jazykové oblasti francouzština - čeština: Blanka Drahošová

Odborná spolupráce čínská medicína, qigong tuina, kompletace textu: Vladislav Lenthár

Sazba: Victorian

Odpovědný redaktor: Vladislav Lenthár

Vytiskla: FONTÁNA, Horní náměstí 5, 772 00, Olomouc

Vydání první

Distribuce: 585 221 400 • [www.knihyfontana.cz](http://www.knihyfontana.cz)

Copyright © ÉDITIONS CHARIOT D'OR / GROUPE ÉDITORIAL PIKTOS

© Julie Landais - piktogramy

© Rémi Lesueur - fotografie

© Sébastien Marc - grafika

© Amaël Ferrando

© FONTÁNA 2024

**ISBN 978-80-7651-217-7**



# Obsah

Předmluva prof. Bái Yúnqiáo .....	7
Předmluva autora .....	9
Úvod.....	11
Praktické pokyny k provádění léčebných technik.....	17
1. Prostředí praxe.....	18
2. Psychologické aspekty .....	21
3. Ochrana praktikujícího.....	23
4. Základní pravidla pro provádění léčebných technik.....	28
5. Specifika léčebných technik napravujících klouby .....	32
6. Specifika metod rychlého zásahu .....	35
7. Síla a energie.....	36
8. Symetrie a polarita .....	38
9. Časové rozpětí léčebných technik.....	40
10. Záměr / Vědomé vedení mysli .....	43
11. Prázdnost .....	45
12. Srdce .....	47
Léčebné techniky prováděné na hlavě, krku a trapézových svalech .....	49
Léčebné techniky prováděné na břiše a hrudníku .....	109
Léčebné techniky prováděné na zádech .....	173
Léčebné techniky prováděné na horních končetinách.....	249
Léčebné techniky prováděné na dolních končetinách .....	305
Léčebné techniky reflexologie chodidel.....	383
Obecné léčebné techniky.....	391
Specifické pokročilé léčebné techniky .....	407
PŘÍLOHY .....	421
Čínský rejstřík masážních technik .....	422
Čínský metodický rejstřík masážních technik.....	428
Přehled masážních technik (dle řazení v knize).....	449

## 前言

白云梯气功推拿系列丛书，即将与广大读者见面。该书能够顺利出版与我的夫人钱玉伟女士和我的女儿白天歌小姐在前期做的工作是分不开的。同时更离不开我的弟子（白云气功推拿）传承人、白一光（AMAEI）用一年时间，做了大量的工作学习、研究、体会、实践整理而成。

该书充分体现了中国传统文化思想，在深刻理解的基石上，灵活运用阴阳五行理论，并且吸收了道家文化、佛家文化、儒家文化，以科学为贯穿点提升，对于人性、生理、心理、养生、疾病方面，从整体做了非常有意义的研究与实践。在预防疾病方面做出了很大的贡献，在治疗疾病方面，治愈了很多世界医学公认的不治之症。

白云梯气功推拿所运用的方法，属于“自然方法”，强调“之合”“顺其自然”。该方法特点是：治老“必求其年”“却老不伤也”具有安全性，没有任何副作用，舒适性，在老静自然状态，身心得到调节与治疗。

该书的出版对于想了解中国传统文化，喜欢中医气功，气功非常的朋友们，可谓是“良师益友”。书中有定用、简单有效的方法，对于养生、治病有非常好的效果。我愿意与各国同道的朋友一起努力，为人类的健康做出更大的贡献。

白云梯 2017年4月20日北京家中

# Předmluva

prof. Bái Yúnqiáo

Zakladatel Čchigōng tuīnǎ



Široká veřejnost se prostřednictvím vydání série knih chystá objevovat Čchigōng tuīnǎ. Přeji si, aby za spolčníky této publikace, byly považovány má žena Qián Yùwěi 钱玉伟 a má dcera Bái Tiāngē 白天哥, které svou podporou a přítomností přispěly k tomuto předání.

Publikace je dílem mého žáka Bái Yīyuána 白一元 (Amaëla Ferranda), následovníka Čchigōng tuīnǎ v linii Bái, jenž v průběhu jednoho roku s obrovským pracovním nasazením, studiem, zkoumáním, sbíráním zkušeností, diskusemi nad praxí a kompilací dovedl dílo do současné podoby.

Tato kniha plně ztělesňuje myšlenku tradiční čínské kultury: na základě hlubokého porozumění teorii principu jinjang a pěti prvků, jež jsou adaptovány flexibilním a živým způsobem, integruje kulturu taoismu, konfucianismu a buddhismu, které jsou pronikající a propojené napříč zenovým buddhismem<sup>1</sup>. Tato výzkumná práce a její uvedení do praxe má velký význam, pro porozumění fyziologii, psychologii, technikám na uchování vitality a léčby nemocí.

---

<sup>1</sup> Chán 禅 je tradiční čínská forma buddhistická meditace. Je založen na praxi „probuzení“; umožňuje přímé, bezprostřední a hluboké pochopení světa. Chán navazuje na tradici indické dhyány. Rozšířil se z Číny do Japonska, odkud je znám pod názvem Zen.

Významně také přispívá k prevenci, ale i léčbě mnohých onemocnění obecně považovaných za neléčitelné. Čchigōng tuīná je přirozenou léčebnou metodou, která klade důraz na spojení nebe a člověka a na fakt následování vlastní přirozenosti. Při léčbě nemocí je pro tuto metodu specifické, že se soustředí na léčbu kořene onemocnění a odstraňuje škodlivé patogeny bez poranění životní energie.

Praktikování je navíc bezpečné, příjemné a bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Jeho pomocí se znovu nastoluje rovnováha, přičemž jsou tělo a duch v uvolněném a přirozeném stavu.

Toto dílo by se mohlo stát dobrým učitelem a užitečným přítelem těm, kteří chtějí porozumět tradiční čínské kultuře a kteří milují čínskou medicínu, čchigōng a Čchigōng tuīná.

Představuje užitečnou, jednoduchou a účinnou metodu, která je určena k udržování vitality, či léčbě nemocí s obzvláště přesvědčivými výsledky.

Chtěl bych se pokusit přispět ke zlepšení lidského zdraví po boku mých přátel ze všech zemí, které sledují tento společný cíl.

*20. dubna 2017 v Pekingu  
Bái Yúnqiáo*