



Obsah

	Zjednodušený čchi-kung v praxi	7
	Úvod	9
1.	● Historie čchi-kungu	12
2.	● Smysl čchi-kungu	15
3.	● <u>Základní pojmy a principy</u>	20
4.	● Styly a formy čchi-kungu	31
5.	● Čchi-kung a zdraví	36
6.	● Cvičení zjednodušené formy čchi-kungu	55
7.	● Pravidla a zásady jednoduchého čchi-kungu	100
	Dodatek 1. Doplnková cvičení: Čchi-kung smíchu	110
	Dodatek 2. Vědecký výzkum praktik Univerzálního Taa	115
	O autorech	117
	System univerzálního Taa a školicí centrum	119