

Obsah:

Předmluva	8
Úspěch cvičení tao	10
Celostní cvičení pro tělo a ducha	10
Duchovní pozadí	16
Taoismus	17
Konfucianismus	20
Buddhismus	22
Bojová umění	23
Čínská medicína	24
Čínský zdravotní model	28
Vznik jin a jang	29
Tři dynamické síly	33
Meridiány	35
Důležité energetické body	36
Příprava na cvičení	40
Vnitřní úsměv	40
Místo ke cvičení	42
Vhodné oblečení	43

Optimální doba ke cvičení	44
Vnitřní naladění	46
Držení těla	47
Dech	50
Malý nebeský okruh	52
Automasáž	55
Pět elementů tao	58
Tvořivý okruh	65
Element dřeva	67
Element ohně	73
Element země	78
Element kovu	83
Element vody	88
Osm kroků k úspěchu	94
Na co byste si měli dávat při cvičení pozor	95
Seznam použité literatury	97