

OBSAH

Upozornění	7
O slučitelnosti systémů (místo předmluvy)	8
Proč vyučuji čchi-kung?	12
TEORIE A PRAXE	17
1. Prameny, filozofie, metodologie	18
O studiu, o metodách zkoumání světa a čung-jüan čchi-kungu	18
Co studujeme na druhém stupni a proč?	34
Co je to wu	51
Ticho myslí	53
O rovnováze a nerovnováze	56
O tao a te	59
O velkých a malých dveřích	71
O překážkách	74
O svodech a pokušení – „d'áblova brána“	81
O osudu a karmě	86
A znovu o duši	94
2. Cvičení	104
Přípravné cviky	104
Pátý cvik: Sjednocení se zemí a nebem (tchung-tchien ta-ti)	104
Šestý cvik: Promíchání jin-jangové kuličky (jin-jang chuan-pao)	110
Otázky a odpovědi	113
Základní cviky	115
Velký strom (ta-šu-kung)	115
Otázky a odpovědi	118
Kožní neboli tělní dýchání (tchi-chu-si)	125
Čchan-cuo	140
Otázky a odpovědi	149
Fotografická příloha	167