



# Obsah

Poděkování	7
Čchi-kung Železné košile a jeho použití v praxi	9
1. ● Čchi-kung Železné košile a Univerzální Tao	11
2. ● Příprava na čchi-kung Železné košile	34
3. ● Zásady a nácvik správného držení těla a rozvádění čchi v praxi Železné košile	78
4. ● Význam zakořenění	148
5. ● Pozice v čchi-kungu Železné košile	167
6. ● Správný tělesný postoj a taoistická jóga	212
7. ● Budování těla Železné košile	244
8. ● Rozvoj každodenní praxe	284
O autorovi	288
Univerzální Tao a výcvikové centrum	289
Univerzální Tao jako ucelený systém	289
Výcvikové centrum	290
Zdroje	291
Rejstřík	292