

Obsah

Na úvod	5
Když se řekne čchi-kung	9
Historický původ cvičení jang-šeng	15
Co je to Pa-tuan-ťin a jak jej cvičit	18
Tajemství skryté ve starých nápisech	24
Praktická část	27
Zahajovací forma	28
1) Zvedání rukou	30
2) Napínání luku	35
3) Podpírání nebe a země	39
4) Otáčení hlavy	43
5) Otáčení trupem	47
6) Uvolnění beder	51
7) Údery pěstmi	56
8) Vytrásání těla	60
Závěrečná forma	65
Jak maximalizovat účinky cvičení	68
To nejpodstatnější	76
Stručně o autorovi	86
Význam čínských výrazů	88
Odkazy	90