

Obsah

<i>Předmluva</i>	9
<i>Poděkování</i>	15
1. Definice Čchi.....	19
2. Čchi-Kung – Umění a věda.....	31
3. Využití Čchi-Kungu k obsáhnutí všech aspektů života.....	47
4. Nejzazší hranice lidských možností.....	55
5. Jak si vybrat nejvhodnější styl Čchi-Kungu.....	65
6. Tři principy samostatného cvičení.....	99
7. Obnova zdraví pomocí samoléčby.....	109
8. Čchi-Kung jako způsob života.....	139
9. Příklady vyléčených pacientů.....	147