

OBSAH

Úvod od Angely Hicks	7
--------------------------------	---

Sekce jedna: Síla čchi k přeměně vašeho života

Kapitola 1: Probuzení vaší životní energie	17
Kapitola 2: Tvorba vaší vlastní vnitřní revoluce	24
Kapitola 3: Učiňte své tělo vědomým	31
Kapitola 4: Léčení sebe samotných pomocí čchi	40
Kapitola 5: Překonání vašich andělů a démonů	48
Kapitola 6: Dvanáct mýtů o zdraví a tělesné zdatnosti.	59
Kapitola 7: Energetická tělesná zdatnost: Nový přístup k dlouhověkosti	69

Sekce dvě: Ponoření dovnitř a nad

Kapitola 8: Čchi v tchaj-ři a čchi-kung	79
Kapitola 9: Tajemná síla vnitřních bojových umění	91
Kapitola 10: TAO jóga a Muž v kufru	97
Kapitola 11: TAO sexu	102
Kapitola 12: Prozkoumání vašeho vnitřního světa pomocí modlitby a meditace.	111
Kapitola 13: I-řing: Mateřská žíla Revoluce čchi	124
Kapitola 14: Zákon návratu: Přístup k vaší karmě pomocí čchi	135

Sekce tři: Trénink Čchi Rev

Kapitola 15: Pět energetických cvičení pro život . . .	147
Kapitola 16: Dýchání dlouhověkosti	154
Kapitola 17: Sledování čchi	163
Kapitola 18: Vyrovnaní čchi	168
Kapitola 19: Otevírání srdce	185
Kapitola 20: Osvobození uvězněné čchi	196
Kapitola 21: Nic nezbyvá, jenom to udělat	205

Dodatek

Taoismus: Živá tradice	215
Frantzisův systém energetických umění	217
Poznámky	222