

OBSAH

- NOVÁ ŽIVOTNÍ ENERGIE 7
- MERIDIÁNOVÝ SYSTÉM 11
- PĚT ZÁKLADNÍCH CVIKŮ
TICHÉHO ČCHI-KUNGU 15
1. MALÝ ENERGETICKÝ OBĚH –
PŘÍJEM ČCHI 20
2. JANG ŠENG FA – PÉČE O ČCHI 34
3. LÉČIVÝ CVIK – TŘESENÍ 37
4. BOUREC MORUŠOVÝ – SBĚR ČCHI 42
5. RUKA-ŠÍP – PŘEDÁVÁNÍ ČCHI 50
- RADY PRO ŽIVOT NABÍTÝ ENERGIÍ 55