

# OBSAH

- Úvod **4**
- Jak ke knize přistupovat **6**
- Zpět k počátkům **10**
- Proč chodíme **12**
- Pohyb a zdraví **15**
- Prospěšné působení přírody **20**
- Existuje návod na  
správnou chůzi? **23**
- Chůze s plným vědomím **28**
- Vědomé prožívání a umění  
přítomnosti **30**
- Postoje, které nás ve vědomém  
prožívání podporují **36**
- Meditace v chůzi **42**
- Dýchání **49**
- Žádný cíl **52**
- Zvolnění tempa **54**
- Chůze a ticho **58**
- Zastavení na cestě **60**
- Zapojte smysly **64**
- Podnětné vycházky **80**
- Naše místo ve světě přírody **82**
- Vidění skrze odloučení **88**
- Chůze, ocenění a radost **100**
- Roční období **108**
- Poklidná nehybnost **110**
- Chůze, tvořivost  
a perspektiva **114**
- Dlouhé cesty **118**
- Chůze v noci **123**
- Chůze v životě **126**
- Odpojení ze sítě **132**
- Fotografování **135**
- Příprava a bezpečnost **137**
- Konec řečí: je čas vyrazit **141**
- O autorovi **143**
- Poděkování **144**