

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	8
O AUTOROVĚ	10
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	13
Kapitola 1. VŠEOBECNÝ ÚVOD	
1-1. Úvod	15
1-2. Definice <i>čchi</i> a <i>čchi-kungu</i>	16
1-3. Krátká historie <i>čchi-kungu</i>	18
1-4. Kategorie <i>čchi-kungu</i>	24
1-5. Krátká historie <i>tchaj-ti čchüanu</i>	32
1-6. Teorie <i>čchi-kungu</i>	34
1-7. Všeobecné koncepty cvičení <i>čchi-kungu</i>	38
1-8. <i>Tchaj-ti čchüan</i> a <i>čchi-kung</i>	50
1-9. Jak používat tuto knihu	52
Kapitola 2. KOŘEN TCHAJ-ŤI ČCHÜANU - JIN A JANG	
2-1. Koncept Jin a Jang, Kchan a Li	55
2-2. Jin a Jang v <i>tchaj-ti čchüanu</i>	59
Kapitola 3. TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG	
3-1. Všeobecné cvičební koncepty	69
3-2. Základní cvičební principy	70
3-3. Zahřívací <i>čchi-kung</i>	72
3-4. Nehybný <i>tchaj-ti čchi-kung</i>	87
<i>Nej-tan</i> - meditace vsedě	
<i>Waj-tan</i> - meditace vestoje	
3-5. Pohybový <i>tchaj-ti čchi-kung</i>	107
I. Prvotní soubor	
II. Navíjecí soubor	
III. Houpavý soubor	
Kapitola 4. ZÁVĚR	156
Dodatek A. Rejstřík čínských pojmů	167
Dodatek B. Autorova transkripce čínských pojmů	176