



Obsah

Předmluva	11
Úvod	13
Poděkování	16
Poznámky k romanizaci pchin-jinu	17
Kapitola 1: ÚVOD K NEJ-KUNGU	18
Kapitola 2: TŘI TĚLA ČLOVĚKA	44
Kapitola 3: DECHOVÁ TECHNIKA SUNG	86
Kapitola 4: ŤI-PEN ČCHI-KUNG	118
Kapitola 5: PŘÍPRAVA NA NEJ-KUNG	138
Kapitola 6: PRÁCE S DOLNÍM TAN-TCHIENEM	168
Kapitola 7: PROHLOUBENÍ NEJ-KUNGU	202
Kapitola 8: POKROČILÁ PRAXE NEJ-KUNGU	230
Závěr	269
Příloha	272
Slovníček čínských pojmů	274
Bibliografie	280
O autorovi	280
Rejstřík	281