

Obsah

Předmluva: Paul Mitchell	9
Předmluva	13
Poděkování	19
Kapitola první	
ČCHI-KUNG, NEJ-KUNG A ČCHI	21
Kapitola druhá	
ZDRAVÍ A OSOBNÍ VÝVOJ	51
Kapitola třetí	
ČCHI-KUNGOVÉ TĚLO	97
Kapitola čtvrtá	
PŘÍPRAVA TĚLA	141
Kapitola pátá	
REGULACE DECHU	183
Kapitola šestá	
REGULACE A FORMOVÁNÍ MYSLI	213
Kapitola sedmá	
ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI ŤINGU	251
Glosář čínských pojmů	303
O autorovi	317
Rejstřík	321