

OBSAH



Úvod • 6

PRVNÍ KAPITOLA

PŮVOD A DĚJINY • 10

DRUHÁ KAPITOLA

ČCHI • 18

TĚLESNÁ ENERGIE

TŘETÍ KAPITOLA

ŽIVOTNÍ STYL • 42

MEDITACE • VÝŽIVA • KAŽDODENNÍ ŽIVOT

ČTVRTÁ KAPITOLA

ČCHI-KUNG • 62

PÁTÁ KAPITOLA

ČÍNSKÁ MASÁŽ • 84

ŠESTÁ KAPITOLA

ČÍNSKÉ LÉČIVÉ BYLINY • 102

SEDMÁ KAPITOLA

LÉČENÍ SEBE SAMA PŘI BĚŽNÝCH POTÍŽÍCH • 126

OSMÁ KAPITOLA

ČÍNSTÍ LÉKAŘI • 148

METODY A VZDĚLÁNÍ

Literatura • 157

Rejstřík • 158

O autorovi a poradcích • 160

Poděkování • 160