

Obsah

Předmluva	9
I. Sensual fighting – asijské cvičení pro tělo, mysl a duši:	
Osvobozující úder pro naši psychiku	11
Procitněte a pochopte	12
Smyslovost	13
Partneři, přátelé, nepřátelé	15
Objevte v sobě dítě	15
II. Koncepce sensual fightingu	17
Řeč těla	18
Pozadí a kořeny	19
Dominance a poddajnost	20
Pročistěte se, načerpejte sílu, zeštíhlete	21
Sensual fighting: Letmý pohled na tréninkové prvky	22
Tělo, mysl a duše: Letmý pohled na prospěšnost	23
III. Inspirace senfi: haka, kung-fu, wing-tsun, kata	
a čchi-kung	25
Rituál haka	26
Síla předků	26
Mile vyceňte zuby	27
Otevřete svá srdce	28
Magické rytmy	30
Masky, deprese a neurózy	30
Kung-fu	32
Historie kung-fu	32
Tvrdý šaolinský styl a měkké nei-čchia	33
Jin a jang	34
Tygr, drak, jeřáb, leopard a had	34

Spiritualita	35
Kickbox: kopy, údery a pohyby	36
Bojový duch: nepopsatelně ženský	37
Wing-tsun: čínské bojové umění	39
Původ čínského bojového umění	39
Tajuplná legenda o Lui Sei-Leung	40
Opera „Rudá džunka“	41
Technika wing-tsunu	41
Poznejte své síly	43
Meditativní kata	44
Koncentrace a tanec	44
Hra a transformace	45
Čchi-kung: proudící životní energie	47
Nedílná součást tradiční čínské medicíny	47
Účinek čchi-kungu	48
Zásobník energie	48
IV. Sensual fighting: trénink	51
Před tréninkem	52
Hudba a pohyby	53
Senfi: rozcvičení	55
Účinek na tělo, mysl a duši	55
Pozdrav	57
Zpřítomnění	58
Sběr energie	59
Vytýčení hranic	60
Zabrání prostoru	61
Magické listy	62
Pochod senfi	63

Program „senfi nonstop“	64
Účinek na tělo, mysl a duši	64
Podřep senfi, blok vpředu	67
Podřep senfi, vpřed – vzad	68
Podřep senfi, vpřed – vzad, blok nahoře, úder zdola	69
Podřep senfi, blok vpředu, výpad dolů	70
Podřep senfi, blok do strany	71
Podřep senfi, blok nahoru, úder	72
Podřep senfi, výpad vpřed	74
Kop senfi	75
Senfi-Sky	76
Senfi-Sun	77
Energie senfi	78
Výpad holí senfi, vpřed	79
Výpad holí senfi, vzad	80
Výpad holí senfi, do strany	81
Blok senfi	82
Síla senfi	83
Příprava senfi	84
Boxerský výpad senfi	85
Kombinace bloku a útoku senfi	86
Had senfi	88
Obrana senfi	90
Blok senfi, dozadu	91
Kombinace bloku a útoku senfi, kopy ze strany	92
Závěrečná kata	94
Strečink senfi a zklidnění (cool down)	95
Užitek pro tělo, mysl a duši	95
Relaxace	97
Zklidnění	98
Strečink ramene	99
Strečink paže	100
„Otvírač srdce“	101
Strečink stehna	102
Strečink lýtka	103

Zásobník čchi	104
Vzdání úcty	105
Polibek senfi	106
Příloha	109
Literatura	110
Video ke knize	110
SenFi: trénink a licence	110