

Obsah

1. Úvod	5
2. Pojem čchi	7
3. Vnímání čchi	9
4. Technika vnitřní úsměv	10
5. Šest léčivých zvuků	14
Cvik pro plíce – první léčivý zvuk	14
Cvik pro ledviny – druhý z léčivých zvuků	15
Cvik pro játra – třetí z léčivých zvuků	16
Cvik pro srdce – čtvrtý z léčivých zvuků	17
Cvik pro slezinu – pátý z léčivých zvuků	18
Cvik pro trojitý ohříváč – šestý z léčivých zvuků	18
Pár doporučení pro praxi šesti léčivých zvuků	19
6. Císařský čchi-kung	21
Taoistická cvičení – vzácné národní dědictví	21
Pro zdravý a dlouhý život lidí celého světa	23
Stručné doporučení pro císařský čchi-kung	24
Chuej-čchu-kung (návrat jara ³)	25
Hlavní skupiny účinků cvičení	54
7. Lotosová meditace	60
8. Závěr	62
9. Použitá literatura	63