

| | |
|--|-----------|
| O AUTOROVI..... | 10 |
| Poznámka k přepisu / romanizaci čínských výrazů použitých v textu:..... | 13 |
| Úvod..... | 15 |
| Předmluva k prvnímu vydání..... | 17 |
| Předmluva k novému vydání..... | 22 |
| Předmluva autora k prvnímu vydání..... | 26 |
| Předmluva autora k novému vydání..... | 30 |
| ČÁST PRVNÍ - Všeobecný úvod..... | 33 |
| 1. KAPITOLA..... | 35 |
| 1.1. Úvod..... | 35 |
| 1.2. Obecná definice Qi a qigongu..... | 40 |
| Obecná definice Qi..... | 41 |
| Obecná definice qigongu..... | 44 |
| 1.3. O této knize..... | 50 |
| 2. KAPITOLA..... | 55 |
| Historie qigongu..... | 55 |
| 2.1. Před dynastií Han (před rokem 206 př.n.l.)..... | 55 |
| 2.2. Od dynastie Han po nástup dynastie Liang (206 př.n.l. -502 n.l.)..... | 58 |
| 2.3. Od dynastie Liang po konec dynastie Qing (502-1911 n.l.)..... | 60 |
| 2.4. Od konce dynastie Qing do současnosti..... | 64 |
| 3. KAPITOLA..... | 65 |
| Základní koncepty qigongu..... | 65 |
| 3.1. Tři Poklady – Jing, Qi, a Shen (三寶 - 精氣神)..... | 65 |
| Jing [Ďing; 精]..... | 68 |
| Qi (氣/气)..... | 73 |
| Shen [Šen; 神]..... | 80 |
| 3.2. Yi. (I; 意) a Xin (Sin; 心)..... | 86 |
| 3.3. Dan Tian (Tan-tchien; 丹田)..... | 89 |
| 3.4. Tři květiny dosahují vrcholu (San Hua Ju Ding, 三花舉鼎 / 三在来顶)..... | 96 |
| 3.5. Soulad Pěti Qi s jejich zdroji (Wu Qi Chao Yuan, 五氣朝元)..... | 97 |
| 4. KAPITOLA..... | 99 |
| Qi a lidské tělo..... | 99 |
| 4.1. O Qi..... | 99 |
| Podstata Qi..... | 100 |
| Qi v lidském těle..... | 100 |
| Působení lidské Qi..... | 101 |
| Yinová a yangová Qi (Yin Qi a Yang Qi)..... | 102 |
| Kvalita lidské Qi..... | 104 |
| 4.2. Qi a bioelektromagnetická energie..... | 106 |

| | |
|---|------------|
| 4.3. Několik hypotéz..... | 110 |
| Elektromagnetické pole v lidském těle..... | 110 |
| Čas a lidské elektromagnetické pole..... | 124 |
| Lidský magnetický model..... | 124 |
| Kanály Qi..... | 128 |
| Dráhy (Cévy)..... | 128 |
| Dutiny..... | 128 |
| Elektromotorická (elektromagnetická) síla – EMF..... | 129 |
| Stagnace (váznutí)..... | 130 |
| Vnímání tepla..... | 131 |
| Léčení..... | 133 |
| Otevření bran..... | 133 |
| Měření Qi..... | 134 |
| 4.4. Otevření bran Qi (通關氣)..... | 135 |
| 5. KAPITOLA..... | 138 |
| Kategorie qigongu..... | 138 |
| 5.1. Qigong a náboženství..... | 139 |
| 5.2. Kategorie qigongu..... | 142 |
| Učenecký qigong – pro udržení zdraví..... | 145 |
| Lékařský qigong – pro zdraví..... | 148 |
| Bojový qigong – pro účely boje..... | 152 |
| Náboženský qigong – pro osvícení nebo buddhovství..... | 156 |
| Buddhistický qigong – pro dosažení stavu buddhovství..... | 158 |
| Tibetský qigong – pro dosažení buddhovství..... | 162 |
| Taoistický qigong – pro osvícení..... | 163 |
| 6. KAPITOLA..... | 169 |
| Teorie qigongu..... | 169 |
| 6.1. Úvod..... | 169 |
| 6.2. Wai Dan (zevní elixír; 外丹)..... | 170 |
| 6.3. Nei Dan (Vnitřní elixír; 內丹術)..... | 174 |
| Da Moův Klasický spis o přeměně svalů/šlach (Da Mo Yi Jin Jing; 達磨易筋經)..... | 177 |
| Malá cirkulace (Xiao Zhou Tian; 小周天)..... | 178 |
| Ohňová dráha (Huo Lu; 火路)..... | 180 |
| Větrná dráha (Feng Lu, 風路)..... | 183 |
| Velká cirkulace (Da Zhou Tian, 大周天)..... | 185 |
| Ta-moův klasický spis Očišťování dřeneš/mozku (Da Mo Xi Sui Jing)..... | 186 |
| Dlouhověkost..... | 187 |
| Osvícení..... | 188 |
| Vodní dráha (Shui Lu, 水路)..... | 190 |