

- 21** O autorovi
- 23** Poznámka autora
- 26** KAPITOLA 1- Rozhovor z roku 1996
- 34** KAPITOLA 2 – Rozhovor z dubna roku 1998
- 46** KAPITOLA 3 – Rozhovor v roce 2003
- 54** KAPITOLA 4 – Rozhovor z července 2004
- 62** KAPITOLA 5 - Diskuse na konci kurzu v prosinci 2005, mezi Miyahira Sensei, Ishimine Sensei, Nakamura Sensei, Robert Gay, Dick a Cecile Kevorkovi
- 72** KAPITOLA 6 - Diskuse na konci kurzu, červenec 2004
- 78** KAPITOLA 7 - Fotografie
- 92** KAPITOLA 8 – Itinerář vášně od Joela Villaina
- 96** KAPITOLA 9 – Základní pravidla