



Obsah

	Zjednodušený čchi-kung v praxi	7
	Úvod	9
1.	☉ Historie čchi-kungu	12
2.	☉ Smysl čchi-kungu	15
3.	☉ Základní pojmy a principy	20
4.	☉ Styly a formy čchi-kungu	31
5.	☉ Čchi-kung a zdraví	36
6.	☉ Cvičení zjednodušené formy čchi-kungu	55
7.	☉ Pravidla a zásady jednoduchého čchi-kungu	100
	Dodatek 1. Doplnková cvičení: Čchi-kung smíchu	110
	Dodatek 2. Vědecký výzkum praktik Univerzálního Taa	115
	O autorech	117
	System univerzálního Taa a školicí centrum	119