

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	13
Upozornění	15
Poznámky k textu	17
Úvod	19
1. Úvod do teorie tao-jinu a zdraví	23
2. Fyzické (ťingové) tělo	45
3. Povaha patogenů	77
4. Tao-jinové principy	121
5. Tao-jinová cvičení pro začátečníky: Čtyři cvičení v chůzi	157
6. Praxe pro středně pokročilé: Čtyři sestavy	181
7. Praxe pro pokročilé: Vstupuje drak	235
8. Posun k nej-tanu	261
O autorovi	285
Slovníček pojmů	287
Dodatek: Meridiánové body uvedené v této knize	294
Rejstřík	295