

Obsah

Úvod	7
1 Příprava na <i>čchi-kung</i>	9
2 <i>Ťiao-čchi</i>	20
3 <i>Tan-tchien</i>	24
4 <i>Tchao-jin</i>	32
5 <i>Ťin-kuang</i>	50
6 <i>Jen-čchi</i>	56
7 <i>Pchi-čchi</i>	59
8 <i>Nei-tchan</i>	63
9 <i>Fu-ťin-siang</i>	72
10 <i>Lien-čchi</i>	77
11 <i>Kua-čchi</i>	82
12 <i>Jün-čchi</i>	85
13 <i>Čchi</i> a fyzický pohyb	91
14 <i>Šou-kung</i>	107
15 <i>Cuo-wang</i>	109
Závěr	114
Příloha: Historické základy <i>čchi</i>	115
Slovníček použitých termínů	139