

---

## Obsah

---

Předmluva .....	7
Úvod .....	8
<b>Kapitola první</b> .....	11
Bioenergetika lidského organismu podle tradičního čínského učení. Vzájemné působení tří energií a krve v organismu z hlediska léčebných a ozdravných procesů. Lidské tělo a jeho tři energetická pole nazývaná tan tchien. Dvanáct hlavních energetických kanálů.	
<b>Kapitola druhá</b> .....	27
Moderní vysvětlení podstaty bioenergetiky. Energetický kanál jako zařízení na urychlování elektronů. Umístění center energetických polí v těle člověka.	
<b>Kapitola třetí</b> .....	35
Prostředky k obnovení energetické rovnováhy organismu. Užívání biopřípravků Tian shi.	
<b>Kapitola čtvrtá</b> .....	83
Praktické rady pro obnovení a upevnění energetického systému organismu. Představitelé moderní bioenergetiky a jejich rady a doporučení pro zdraví člověka. Ásana jóga. Taoistický systém cviků. Gymnastika zabývající se dvěma ozdravnými systémy zaměřenými na regeneraci svalů i šlach a na očistu a promývání kostní dřevě.	
Ásana jóga a cvičení Pozdrav Slunci .....	102
Cviky pro zdraví – taoistický systém .....	110
Cvičení Návrat do mladých let .....	114
Cvičení Růst životní síly .....	117
Cvičení Monáda .....	120
Cvičení Ptačí rozlet .....	124
Cvičení Želva pod krunýřem .....	126
Cvičení Dračí koupel .....	130