Obsah

Předmluva – Bao-quan-li 9
Prolog – Zvedák 12

ČÁST I – SOUSTŘEDĚNÍ

Zahřátí na soustředění 16
Okamžiky stavu beztíže 19
Třetí oko 27
Šanghajský zázrak 34
Bílý tygr 40
Oheň a led 48
SOUSTŘEDĚNÍ WORKSHOP 54

ČÁST II – ODVAHA

Zahřátí na odvahu 60
Bitvy a blackouty 63
Stresový balvan 72
První zkouška 80
Život v kláštěře 89
Dny ctnosti 108
Dopis z Kchun-mingu 125
ODVAHA WORKSHOP 130

ČÁST III – DISCIPLÍNA

Zahřátí na disciplínu **136**
Obrázková kniha Kchun-ming **142**
Mistr stylu mej-chua čchüan **145**
„Wanna be a machine?" **154**
Rok v chrámu **160**
Tři dny noc **186**
Ryba jménem Sacha **191**
DISCIPLÍNA WORKSHOP **196**

ČÁST IV – TRPĚLIVOST

Zahřátí na trpělivost **204**
Velké kolísání **208**
Tiger Muay Thai **211**
Rekrut Koks **217**
Tricolore Militaris **225**
Četa Wenk **237**
TRPĚLIVOST WORKSHOP **245**

ČÁST V – POKORA

Zahřátí na pokoru **255**
Hvězdy a kameny **259**
Exploze **267**
Jeden za všechny **276**
Nebeská aréna **287**
POKORA WORKSHOP **296**

Poděkování **303**