

# Předmluva

Úvod do čchi - kungu . . . . .	5
1. Klasifikace škol a stylů čchi - kungu . . . . .	6
2. Teoretické základy čchi - kungu v kostce . . . . .	7
2.1 Teorie čchi . . . . .	7
2.2 Teorie jin - jang . . . . .	9
2.3 Teorie pěti prvků . . . . .	9
3. Účinky čchi - kungu . . . . .	12
4. Dýchání při čchi - kungu . . . . .	13
5. Konkrétní formy čchi - kungu . . . . .	14
5.1 Všeobecné zásady provádění čchi - kungu . . . . .	14
5.2 Cvičení ve stoje . . . . .	14
5.2.1 Čchi-kung tygřího kro- ku . . . . .	14
5.2.2 Čchi-kung zlatého je- řába . . . . .	15
5.2.2.1 Protahující se jeřáb . . . . .	16
5.2.2.2 Poletující jeřáb . . . . .	18
5.2.2.3 Meditující jeřáb . . . . .	21
5.2.3 Čchi-kung čajového šálku . . . . .	22
5.2.4 Čchi-kung dlouhého nočního pochodu . . . . .	24
5.3 Cvičení v sedě . . . . .	25
5.3.1 Čchi-kung spojených prstů 25	
5.3.2 Čchi-kung jinových dlaní . . . . .	26
5.4 Cvičení v sedu na patách a v kleku . . . . .	26
5.4.1 Čchi-kung pěti prvků . . . . .	26
Závěr . . . . .	28
Související literatura . . . . .	28