

Obsah

Předmluva.	5
Úvod	7
Historie Qigongu.	10
Hlavní styly bojových umění pro práci s vnitřní energií. . . .	12
Různé typy pozic při Qigongu.	14
Rady pro začátečníky	19
Proudění qi v těle	22
Dýchání a dechová cvičení.	25
Ba Duan Jin	45
Zhan Zhuang Qigong	57
Yi Jin Jing	78
Strava, životospráva a jiné aspekty ovlivňující zdraví, vitalitu a vnitřní vývoj člověka.	87
Jak si počínat při cvičení a regulaci životosprávy, stravy a myšlení	112
Závěr.	117
Seznam použité literatury	118