

O AUTOROVÍ.....	10
Poznámka k přepisu / romanizaci čínských výrazů použitých v textu:.....	13
Úvod.....	15
Předmluva k prvnímu vydání.....	17
Předmluva k novému vydání.....	22
Předmluva autora k prvnímu vydání.....	26
Předmluva autora k novému vydání.....	30
ČÁST PRVNÍ - Všeobecný úvod.....	33
1. KAPITOLA.....	35
1.1. Úvod.....	35
1.2. Obecná definice Qi a qigongu.....	40
Obecná definice Qi.....	41
Obecná definice qigongu.....	44
1.3. O této knize.....	50
2. KAPITOLA.....	55
Historie qigongu.....	55
2.1. Před dynastií <i>Han</i> (před rokem 206 př.n.l.).....	55
2.2. Od dynastie <i>Han</i> po nástup dynastie <i>Liang</i> (206 př.n.l. -502 n.l.).....	58
2.3. Od dynastie <i>Liang</i> po konec dynastie <i>Qing</i> (502-1911 n.l.).....	60
2.4. Od konce dynastie <i>Qing</i> do současnosti.....	64
3. KAPITOLA.....	65
Základní koncepty qigongu.....	65
3.1. Tři Poklady – Jing, Qi, a Shen (三寶 - 精氣神).....	65
Jing [Ěing; 精].....	68
Qi (氣/气).....	73
Shen [Šen; 神].....	80
3.2. Yi. (I; 意) a Xin (Sin; 心).....	86
3.3. Dan Tian (Tan-tchien; 丹田).....	89
3.4. Tři květiny dosahují vrcholu (San Hua Ju Ding, 三花舉鼎 / 三在来顶).....	96
3.5. Soulad Pěti Qi s jejich zdroji (Wu Qi Chao Yuan, 五氣朝元).....	97
4. KAPITOLA.....	99
Qi a lidské tělo.....	99
4.1. O Qi.....	99
Podstata Qi.....	100
Qi v lidském těle.....	100
Působení lidské Qi.....	101
Yinová a yangová Qi (Yin Qi a Yang Qi).....	102
Kvalita lidské Qi.....	104
4.2. Qi a bioelektromagnetická energie.....	106

4.3. Několik hypotéz	110
Elektromagnetické pole v lidském těle	110
Čas a lidské elektromagnetické pole	124
Lidský magnetický model	124
Kanály Qi	128
Dráhy (Cévy)	128
Dutiny	128
Elektromotorická (elektromagnetická) síla – EMF	129
Stagnace (váznutí)	130
Vnímání tepla	131
Léčení	133
Otevření bran	133
Měření Qi	134
4.4. Otevření bran Qi (通關氣)	135
5. KAPITOLA	138
Kategorie qigongu	138
5.1. Qigong a náboženství	139
5.2. Kategorie qigongu	142
Učenecký qigong – pro udržení zdraví	145
Lékařský qigong – pro zdraví	148
Bojový qigong – pro účely boje	152
Náboženský qigong – pro osvětlení nebo buddhovství	156
Buddhistický qigong – pro dosažení stavu buddhovství	158
Tibetský qigong – pro dosažení buddhovství	162
Taoistický qigong – pro osvětlení	163
6. KAPITOLA	169
Teorie qigongu	169
6.1. Úvod	169
6.2. Wai Dan (zevní elixír; 外丹)	170
6.3. Nei Dan (Vnitřní elixír; 內丹術)	174
Da Moův Klasický spis o přeměně svalů/šlach (Da Mo Yi Jin Jing; 達磨易筋經)	177
Malá cirkulace (Xiao Zhou Tian; 小周天)	178
Ohňová dráha (Huo Lu; 火路)	180
Větrná dráha (Feng Lu, 風路)	183
Velká cirkulace (Da Zhou Tian, 大周天)	185
Ta-moův klasický spis Očišťování dřeně/mozku (Da Mo Xi Sui Jing)	186
Dlouhověčnost	187
Osvícení	188
Vodní dráha (Shui Lu, 水路)	190