

# OBSAH

7	<b>Předmluva autora</b>
9	<b>Předmluva překladatele</b>
11	<b>Úvodní slovo Dr. Penga</b>
19	<b>Úvod</b>
20	První kontakt s Lochan-kungem
21	Každý začátek je těžký – snaha se však vyplatí
22	Co je to Lochan-kung?
23	Něco z historie
23	Lochan-kung a tradiční čínská medicína
24	Osnova a způsob používání této knihy
26	Příprava
28	O práci s Lochan-kungem
31	<b>Cvičení</b>
32	Nebesa, člověk a Země
34	Wu Sung bojuje s tygrem
36	Jiang Tchaj Kung jde rybařit
40	Mocný vládce pozvedá těžký bronzový kotel do výše
44	Mladík se modlí k Buddhovi
48	Nade mnou Nebe, pode mnou Země
52	Vítr pohybuje lotosovými lístky
56	Táhneme koně vpravo a vlevo
60	Suchý strom se spletenými kořeny
62	A nyní se na mne všichni podívejte
66	Trčíme nohu vpravo a vlevo
68	Železný vůl oře půdu
72	Kosmické cvičení
74	Převrátíme Nebesa i Zemi
76	Větrný mlýn dlaněmi
80	Vrátit čchi zpět k bodu Tiantien
82	Masáž
85	<b>Příloha</b>
86	Důležité pojmy tradiční čínské medicíny
100	Tělesné hodiny
101	Pět proměnlivých fází a jejich přiřazení
102	<b>Některé příspěvky na téma Lochan-kungu</b>
102	Dr. Yang Tsu-Szu, M. D., Dr. Med. Sci.
102	Dr. Kurai Nobuo, M. D.
103	Walter Seeholzer, Renshi Shihan 5. Dan
105	Erik Golowin, vedoucí J + S Karate
106	K čínskému přepisu hlásek
106	Porovnání zkratk jednotlivých meridiánů (Jin-xue)
106	Autorství kaligrafie, obrázků a fotografií
107	Kontaktní adresa
108	<b>Poděkování</b>
109	<b>Lochan-kung – stručný přehled</b>