

OBSAH

- 7 **Předmluva autora**
- 9 **Předmluva překladatele**
- 11 **Úvodní slovo Dr. Penga**
- 19 **Úvod**
- 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 **Cvičení**
- 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 Tantien
- 82 **Masáž**
- 85 **Příloha**
- 86 Důležité pojmy tradiční čínské medicíny
- 100 Tělesné hodiny
- 101 Pět proměnlivých fází a jejich přiřazení
- 102 **Některé příspěvky na téma Lochan-kungu**
- 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 **Poděkování**
- 109 **Lochan-kung – stručný přehled**