

OBSAH

Poznámka k přepisu čínských pojmů a značek použitých v textu	9
Klášter Šao-lin – významný mezník ve vývoji čínských bojových umění	11
Úvod do čchin-na (qinna)	19
Osm základních bodů pro provádění technik čchin-na (qinna)	21
Přípravná cvičení	25
Zavírání a otevírání pěstí	25
Sbírání mincí	26
Cvičení s gumovým expanderem	26
Chytání padající cihly	27
Údery holí	27
Namotávání závaží	28
Železný býk oře zemi	28
Leopard ležící ve své jeskyni	30
Dovednost dvou prstů	31
Počítání tašek na střeše	32
Koulení očima	32
Cvičení Železné dlaně	33
Cvičení pro rozvoj vnitřní energie a koncentrace	37
1. Ta-moova sestava	37
2. Koncentrace na plamen svíčky	45
3. Koncentrace vnitřní energie do dlaní	46
4. Otáčení koule	48
Základní techniky čchin-na (qinna)	51
I. PŘEMÍSTOVÁNÍ KOSTÍ	51
II. ODDĚLOVÁNÍ SVALŮ	113
Léčba poranění způsobených základními technikami pomocí prostředků tradiční čínské medicíny	129
1. Bylinná léčba	129
2. Masáže <i>tchuej-na (tuina)</i>	137