

<b>Úvod od Angely Hicks . . . . .</b>	<b>7</b>
---------------------------------------	----------

**Sekce jedna: Síla čchi k přeměně vašeho života**

Kapitola 1: Probuzení vaší životní energie . . . . .	17
Kapitola 2: Tvorba vaší vlastní vnitřní revoluce . . . . .	24
Kapitola 3: Učiňte své tělo vědomým . . . . .	31
Kapitola 4: Léčení sebe samotných pomocí čchi . . . . .	40
Kapitola 5: Překonání vašich andělů a démonů . . . . .	48
Kapitola 6: Dvanáct mýtů o zdraví a tělesné zdatnosti. . . . .	59
Kapitola 7: Energetická tělesná zdatnost: Nový přístup k dlouhověkosti . . . . .	69

**Sekce dvě: Ponoření dovnitř a nad**

Kapitola 8: Čchi v tchaj-ťi a čchi-kung . . . . .	79
Kapitola 9: Tajemná síla vnitřních bojových umění . . . . .	91
Kapitola 10: TAO jóga a Muž v kufru . . . . .	97
Kapitola 11: TAO sexu . . . . .	102
Kapitola 12: Prozkoumání vašeho vnitřního světa pomocí modlitby a meditace. . . . .	111
Kapitola 13: I-ťing: Mateřská žíla Revoluce čchi . . . . .	124
Kapitola 14: Zákon návratu: Přístup k vaší karmě pomocí čchi . . . . .	135

## **Sekce tři: Trénink Čchi Rev**

Kapitola 15: Pět energetických cvičení pro život . . .	147
Kapitola 16: Dýchání dlouhověkosti . . . . .	154
Kapitola 17: Sledování čchi . . . . .	163
Kapitola 18: Vyrovnání čchi . . . . .	168
Kapitola 19: Otevírání srdce . . . . .	185
Kapitola 20: Osvobození uvězněné čchi . . . . .	196
Kapitola 21: Nic nezbyvá, jenom to udělat . . . . .	205

## **Dodatek**

Taoismus: Živá tradice . . . . .	215
Frantzisův systém energetických umění . . . . .	217
Poznámky . . . . .	222