

- Smrštění nebo stažení 58
 Osobní praxe, lekce 6 58
 Spojení všech podmínek dohromady 59
 Osobní praxe, lekce 7 60
 Vědomá přítomnost znamená svobodu 64
 Kdykoli si udělej čas 65
- KAPITOLA 5: Metoda rozpouštění: Proces vyvanutí 69**
- Osm energetických těl 70
 Nervové napětí 71
 Vyvanutí do štěstí 72
 Vnější a vnitřní rozpouštění 74
 Vnější a vnitřní vyvanutí 75
 Osobní praxe, lekce 8 77
 Vyvanutí, tok čchi 78
 Osobní praxe, lekce 9 80
- KAPITOLA 6: Prohlubování práce s metodou rozpouštění 81**
- Smysl vnějšího rozpouštění 81
 Smysl vnitřního rozpouštění 82
 Co mám nechat vyvanout 84
 Přetrhání kořenů u programů 84
 Použití záměru mysli 85
 Za hranicí minulosti, současnosti a budoucnosti 86
 Osobní praxe, lekce 10 87
 Za hranicemi běžného vědomého myšlení 88
 Osobní praxe, lekce 11 88
 Svoboda je prostor 89
- KAPITOLA 7: Proud čchi, snášejíci se z nebe k zemi 91**
- Zaměření na konkrétní bloky 92
 Tvým průvodcem je intuice 94
 Pronikání do jádra bloku 95
- KAPITOLA 8: Jak cvičit opičí mozek 97**
- Uklidnění opic“e 97
 Odvádění pozornosti po odstranění bloků 98
 Rozpouštění psychického svědění 100
- KAPITOLA 9: Rozpouštění emocí a šoku 103**
- Vnímání emocí pod povrchem 103
 Osobní praxe, lekce 12 104
 Vyvanutí začíná tvým záměrem 105
 Odvaha k praktikování 106
 Rozpouštění šoku 107

Kultivování soucitu	157
Svět se může zbláznit, ale ty nemusíš	158
PŘÍLOHA 1: Meditace tao pro zdraví	159
Každé tělo je jiné	159
Čchi prochází pomocí nervů	159
Pracuje proces rozpouštění pro mě?	160
Po uvolnění jedů následuje průtok energie	161
Kultivuj čchi pomalu a bezpečně	161
Meditace pro zvládnutí stresu	161
Praktikování meditace a užívání předepsaných léků	162
Praktikování meditace a užívání civilizačních drog	163
Lékařská rada	164
PŘÍLOHA 2: Praktické lekce	165
Osobní praktické lekce	165
Starý čínský posvátný zpěv	165
PŘÍLOHA 3: Taoismus: živá tradice	167
Frantzisův systém vnitřního bojového umění	168
Jádro praktikování čchi kung	168
Program dýchání pro dosažení dlouhověkosti	169
Léčivý čchi kung draka a tygra	169
Čchi kung otevření energetických bran těla	169
Čchi kung svatby mezi nebem a zemí	170
Čchi kung páteřního luku	170
Čchi kung spirálovité energie těla	170
Čchi kung bohů, hrajících si mezi mraky	170
Tchaj-ti a pa-kua jako umění být zdravý	171
Jóga dýchání pro dosažení dlouhověkosti	171
Léčení pomocí čchi kung tui na	172