

## CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i> .....	7
Introducere.....	9
Capitolul 1. Tehnici asiatice de dezvoltare de sine.....	17
Șamanismul.....	21
Hinduismul.....	26
Buddhismul.....	34
Taoismul.....	43
Confucianismul.....	47
Qigongul.....	49
Meditația.....	53
Reiki.....	54
Capitolul 2. Qigong ca practică de dezvoltare de sine.....	59
Capitolul 3. Școlile de qigong – trecere în revistă.....	67
Capitolul 4. Qigongul și medicina tradițională chineză.....	77
I. Teoria de bază.....	77
II. Concepte de bază în medicina tradițională chineză.....	81
III. Cultivarea vieții – teorii fundamentale.....	93
Capitolul 5. Qigong, religie și filozofie de viață.....	117
Capitolul 6. Deschis, secret, personal.....	123
Capitolul 7. Pericole întâlnite în timpul practicii.....	129
Capitolul 8. Sistemul de qigong Nei Kung Initiative.....	137
I. Noțiuni generale.....	137
II. Qigong Nei Kung – qigongul celor cinci elemente.....	149
Concluzii.....	165
Prezentarea autorului. Mulțumiri.....	167
Cuvântul ilustratorului.....	171