

Spis treści

Wstęp – Lekcje biegania mistrza tai-chi	19
Rozdział 1 – Chi Running: rewolucja w bieganiu	31
Rozdział 2 – Zasady Chi Running: poruszanie się w zgodzie z naturą	49
Rozdział 3 – Cztery umiejętności chi	63
Rozdział 4 – Podstawowe elementy techniki	81
Rozdział 5 – Przejście do biegania i z powrotem	119
Rozdział 6 – Program treningowy: proces rozwoju	145
Rozdział 7 – Piękno uczenia się i błogosławieństwo wyzwań	181
Rozdział 8 – Szczyt formy i zawody	219
Rozdział 9 – Uzyskać jak najwięcej chi z jedzenia	233
Rozdział 10 – Biegaj tak, jak żyjesz – żyj tak, jak biegasz	247
Dodatki	254