

Περιεχόμενα

Πρόλογος στην Ελληνική Έκδοση	9
Ευχαριστίες	15
Πρόλογοι από τους:	
Λι Γιντουάν	17
Ρίτσαρντ Κιμ	18
Ναγκαμίνε Σοσίμ	19
Οτσούκα Τανταχίκο	20
Κονίσι Τακεχίρο	21
Κίντζο Χιρόσι	22
Χοκοχάμα Τετσουχίρο	23
Εισαγωγή	25

Μέρος Ένα: Ιστορία και Φιλοσοφία

Η Επιρροή του <i>Μπουμπίσι</i> στο Σύγχρονο Καράτε-ντο	29
Πιθανή Καταγωγή του <i>Μπουμπίσι</i> στην Κίνα	30
Τα Δύο <i>Μπουμπίσι</i>	32
Μετάδοση του <i>Μπουμπίσι</i>	35
Η Ιστορία του Καράτε-ντο	48
Θεωρίες για την Εξέλιξη του Καράτε Πριν τον Εικοστό Αιώνα	48
Γηγενείς και Ιαπωνικές Επιρροές Πριν τον Δέκατο Τέταρτο Αιώνα	50
Κινεζικές Επιρροές στην Εξέλιξη του Καράτε-ντο	52
Οι <i>Πετσίν</i> στην Κοινωνία της Οκινάουα	54
Η Εισβολή της <i>Σατσούμα</i>	55
Η Ιστορία του Καράτε-ντο από την Περίοδο <i>Μεϊτζι</i>	58
Το Ριουκίου Κέμπο Καράτε-τζούτσου	59
Ο Εξιαπωνισμός του Καράτε	60
Το <i>Ντάι Νίπον Μπουτοκουκάι</i>	61
Το <i>Καρά</i> του Καράτε-ντο	61
Οι Δυναστείες της Οκινάουα	63

Άρθρα Σχετικά με την Ιστορία και τη Φιλοσοφία

1. Καταγωγή του <i>Κουνγκ Φου</i> του Λευκού Γερανού	68
2. Ο Δάσκαλος Ουάνγκ Αποκαλύπτει τα Μυστικά του	73
3. Συμβουλές Περί Σωστής Συμπεριφοράς	74
4. Φιλοσοφία	75
5. Οι Παρατηρήσεις του Δασκάλου Ουάνγκ Σχετικά με το στίλ της Γροθιάς του Μοναχού	76
26. Η Προστάτιδα Θεότητα Τζιού Τιάν Φενγκ Χουό Γιουάν Σαν Τιάν Ντόου	77

Μέρος Δύο: Κινεζική Ιατρική και Βοτανική Φαρμακολογία

Μεσημβρινοί Δίαυλοι στην Κινεζική Ιατρική	84
Παραδείγματα Βοτανικής Ιατρικής	86
Επιδράσεις της Βοτανικής Ιατρικής	87

Άρθρα Σχετικά με την Κινεζική Ιατρική και τη Βοτανική Φαρμακολογία

10. Συνταγές και Ιατρικά Ποιήματα	90
11. Βοτανικές Συνταγές Ανάρρωσης Σύμφωνα με τη Θεωρία των Δώδεκα Ωρών	91
12. Ιατρική Αγωγή για Τραυματισμούς Σύμφωνα με τη Θεωρία των Δώδεκα Ωρών	94
18. Τέσσερις Ανιάτες Ασθένειες	97
19. Αποτελεσματικές Συνταγές Βασισμένες στη Θεωρία των Δώδεκα Ωρών για τη Βελτίωση της Κυκλοφορίας του Αίματος σε Τραυματισμούς Σχετικούς με τα <i>Σιτσέν</i>	98
22. Πράσινες Βοτανικές Θεραπείες Βασισμένες στη Θεωρία των Δώδεκα Ωρών	100
23. Διάγραμμα του Κρυστάλλινου Αγάλματος	101
25. Διάγραμμα Βοτανικής Ιατρικής και Τραυματισμού από το <i>Σαολίν</i>	102
30. Πολύτιμη Αλοιφή για τη Θεραπεία Τραυμάτων από Όπλα και για τον Χρόνιο Πονοκέφαλο	103
31. Αλοιφές, Φάρμακα και Χάπια	104

Μέρος Τρία: Τα Ζωτικά Σημεία

Το Άγαλμα του Μπρούτζινου Άντρα	113
Τα Απαγορευμένα Ζωτικά Σημεία	115
Ανάλυση των Ζωτικών Σημείων	118
Τα Τριάντα Έξι Ζωτικά Σημεία	120
Τα Μυστικά του Γουτάνγκ <i>Κουνγκ Φου</i>	135

Άρθρα Σχετικά με τα Ζωτικά Σημεία

8. Σχετικά με το Πιάσιμο και το Χτύπημα Φλεβών και Τενόντων με Χρήση της Μεθόδου της Σκληρής Γροθιάς	141
--	-----

9. Αποκάλυψη των Ζωτικών Σημείων Βάσει της Θεωρίας των Δώδεκα Ωρών	142
17. Επτά Απαγορευμένες Περιοχές	144
21. Το Άγγιγμα του Καθυστερημένου Θανάτου – Διαγράμματα Δώδεκα Ωρών	146
24. Το Άγαλμα του Μπρούτζινου Άντρα	152

Μέρος Τέσσερα: Τεχνικές Μάχης

Στρατηγική και Τεχνική στο <i>Μπουμπίσι</i>	157
Τα <i>Τσουάν</i> του <i>Κουνγκ Φου</i>	157
Τσιν Να	158
Συνοπτική Ιστορία των Στιλ <i>Κουνγκ Φου</i> του Φουτζιάν	159
Γερανός που Πηδάει (<i>Ζονγκκέ Τσουάν</i>)	159
Γερανός που Κραυγάζει (<i>Μινγκκέ Τσουάν</i>)	160
Γερανός που Κοιμάται (<i>Σουκέ Τσουάν</i>)	160
Γερανός που Τρώει (<i>Σιχέ Τσουάν</i>)	160
Γερανός που Πετάει (<i>Φεϊχέ Τσουάν</i>)	161
Γροθιά του Μοναχού (<i>Λουοχάν Τσουάν</i>)	161

Άρθρα Σχετικά με τις Μαχητικές Τεχνικές

6. Τέσσερα <i>Τσουάν</i> της Γροθιάς του Μοναχού	163
7. <i>Νεπάι Τσουάν</i>	165
13. Οι Οκτώ Διδασκαλίες του <i>Τσουανφά</i>	166
14. Οι Αρχές του Αρχαίου Νόμου	166
15. Ρητά του Σουν Τζου	168
16. Πάλη και Αποδράσεις	168
20. Τα Έξι Χέρια <i>Τζι</i> του Στιλ <i>Σαολίν</i>	170
27. Οι Είκοσι Τέσσερις Εφαρμογές των Σιδερένιων Χεριών του Τζενγκ και το Στιλ του Λευκού Πιθήκου	172
28. Η Γροθιά του Λευκού Γερανού των Δεκαοκτώ Λογίων και το <i>Τσουάν</i> της Μαύρης Τίγρης των Πενήντα Τεσσάρων Βημάτων	173
29. Τα Σαράντα Οκτώ Διαγράμματα Αυτοάμυνας	174
32. Οι Ασκήσεις Εξάσκησης των <i>Σαολίν</i> για Χέρια, Πόδια, Μύες και Οστά	199
Συμπέρασμα	202
Βιβλιογραφία	204