

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	6
Σημείωμα του Επιμελητή	6
Πρόλογος από τον Μεγάλο Δάσκαλο, Λιου Τζινγκ Ρου	7
Λίγα λόγια για τον Συγγραφέα	8
Εισαγωγή	9

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τι είναι το Πα Κουά Τσανγκ	10
Η Προέλευση του Πα Κουά Τσανγκ	10
Η Ανάπτυξη του Πα Κουά Τσανγκ	10
Η Γενεαλογία του Πα Κουά Τσανγκ	12

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Τα Χαρακτηριστικά του Πα Κουά Τσανγκ	17
Υγεία και Πα Κουά Τσανγκ	17
Το Πα Κουά Τσανγκ ως Πολεμική Τέχνη	20
Η Ισχύς του Πα Κουά Τσανγκ	20

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Τα Δέκα Βασικά Σημεία του Τσανγκ Πα Κουά Τσανγκ	22
Οι Οκτώ Μέθοδοι (Μπα Φα)	22
Σχόλια Πάνω στα 10 Βασικά Σημεία και τις Οκτώ Μεθόδους του Πα Κουά Τσανγκ	24

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Οι Βασικές Τεχνικές Χεριών και Ποδιών του Πα Κουά Τσανγκ	27
Οι Οκτώ Βασικές Παλάμες και οι Εφαρμογές τους	31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η Προέλευση των 64 Χεριών του Πα Κουά Τσανγκ	40
Οι Ονομασίες των 64 Τεχνικών	41
Η Φόρμα των 64 Χεριών του Πα Κουά Τσανγκ	44
Οι Μαχητικές Εφαρμογές της Φόρμας των 64 Χεριών	78
Επίλογος	111