

# Obsah

Předmluva .....	7
Úvod .....	8

## Teoretická část

Stručná historie čínských bojových umění (wu-šu) na pozadí čínské tradiční kultury .....	13
Historie tchaj-ti čchüan .....	32
První období – výkřiky ze tmy .....	32
Druhé období – období slavných legend .....	35
Třetí období – letopisy a klasické texty .....	37
Příběhy starých mistrů .....	42
Mistr Čou – Pán od říčky Lien a jeho výklad tchaj-ti .....	42
Taoista Čang San-feng – Souboj ptáka s hadem .....	44
Generál Čchi Ťi-kuang – Hubitel mořských lupičů .....	46
Velitel Čchen Wang-tching – Tvůrce tchaj-ti-čchüan .....	47
Voják Ťiang Fa – Sluha nebo učitel? .....	48
Wang Cung-jüe – Záhadný autor „Teorie tchaj-ti čchüan“ .....	49
Wu Jú-siang – Muž z křižovatky dějin .....	52
Li I-še – Synovec mistrem .....	53
Překládová část .....	55
Původní předmluva k tchaj-ti čchüan .....	55
Teorie tchaj-ti čchüan od Wang Cung-jüe ze Šan-jou .....	56
Výklad „Teorie tchaj-ti čchüan od Wang Cung-jüe ze Šan-jou“ ....	57
Třináct principů (š'-san-š') – Dlouhý styl čchang-čchüan .....	64
Píseň o třinácti principech .....	64
Co je třeba si říci k boji .....	66
Tajná nauka čtyř znaků .....	68
Malá poznámka k tchaj-ti čchüan mistra Li I-še .....	68
Učení v pěti znacích .....	69
Tajná nauka o výdeji síly .....	71
Co je nutné říci k pohybu ve cvičební sestavě a boji .....	71

Osm bran a pět kroků .....	72
Tlačení přes ruce (tchuej-šou) v tchaj-ti čchüan .....	74
Nový klasický text – Pět úrovní kung-fu v tchaj-ti čchüan školy Čchen .....	76
První úroveň kung-fu .....	76
Druhá úroveň kung-fu .....	78
Třetí úroveň kung-fu .....	80
Čtvrtá úroveň kung-fu .....	82
Pátá úroveň kung-fu .....	82

## Praktická část

Úvodem k praktické části .....	87
Mysl řídí čchi, čchi řídí sílu .....	87
Teorie čchi .....	88
Významné body a dráhy lidského těla .....	89
Sedmero nálad .....	90
Čínské pojetí vesmíru, světa a člověka .....	91
Praxe cvičení .....	92
Zásady pro držení a pohyb těla při cvičení tchaj-ti čchüan .....	92
Hlava .....	92
Trup .....	93
Hrudník .....	93
Pas .....	93
Hýždě a rozkrok .....	93
Dolní končetiny .....	94
Nohy .....	94
Postoje .....	95
Horní končetiny .....	98
Ramena a lokty .....	98
Nácvik základních principů tchaj-ti čchüan .....	100
1. Přípravný stoj .....	100
Základní metody nácviku navíjení vláčénka .....	105
2. Přední navíjení .....	105
3. Úkroky do strany .....	110
4. Navíjení oběma rukama .....	112
5. Navíjení vykročením dopředu .....	116

6. Navíjení ustupováním .....	118
7. Navíjení provléknutím dlaně .....	120
8. Boční navíjení .....	122
9. Malé navíjení oběma rukama .....	125
A. Malé navíjení spouštěním .....	125
B. Malé navíjení zvedáním .....	127
10. Navíjení nohama .....	131
Čchi-kung a cvičení v sedech .....	132
Čchi-kung .....	132
Cvičení v sedech .....	132
Závěrem .....	136
Dodatky .....	137
Čínská říše – chronologie .....	137
Něco měř a vah zmíněných v knize .....	138
Slovník .....	139
Ukázky původních čínských textů .....	144
Použitá literatura .....	155
Obsah .....	157