



# Obsah

Poděkování	7
Uvedení tchaj-ťi čchi-kungu do praxe	9
Předmluva	11
Předmluva	15
Úvod	17
1 Původ tchaj-ťi čchi-kungu	22
2 Proč cvičit tchaj-ťi čchi-kung?	41
3 Základní principy tchaj-ťi čchi-kungu	50
4 Cviky na rozhýbání a příprava	86
5 Forma třinácti pohybů tchaj-ťi čchi-kungu	116
6 Série pro domácí cvičení	158
7 Forma jin/jang a vnitřní úsměv	165
8 Zakořenění a uzemnění: spojení se zemí	184
9 Přenos čchi tělem	199
10 Aktivace šlach	212

11	Forma tan-tchienu	223
12	Léčivá forma: spojení orgánů s pěti hlavními směry	234
13	Forma dýchání kostmi a kůží	243
14	Forma sjednocené struktury	257
15	Ocel obalená bavlnou: využití tchaj-ťi v bojovém umění	262
16	Tanec Taa	278
Příloha 1 Energetické přípravy na tchaj-ťi čchi-kung		281
Příloha 2 Fyziologie tchaj-ťi		290
	O autorech	296
	System Univerzálního Taa	297
	Rejstřík	298