

OBSAH

Původ rodiny Chen

Vláda císaře Zhu Yuanzhanga	8
Osídlování vesnice Changyang	9
Stěhování do Chenjiagou	9
Chen Wanting - zakladatel Taijiquan	11

Historie Chenjiagou Taijiquan

Vznik Chenjiagou Taijiquan	14
Sestavení Taijiquan	16
Vývoj Taijiquan	19
Léčebné účinky Taijiquan	22

Chenjiagou Taijiquan

Spirální, krouživý způsob pohybu vnitřní energie	24
Spojení Daoyin a Tuna a bojových umění	25
Základní pravidla Chenjiagou Taijiquan	26

Chenjiagou Taijiquan Ji Ben Gong - Základní dovednosti

Postoj Wuji (prázdnoty)	37
-------------------------	----

Zhuang Gong

Podpírání (zvedání) nebes	38
Tlačení směrem dolů	40
Nabírání jangové energie	42
Rozevírání křídel	45
Držení míče	48
Otevírání - zavírání	49
Otáčení v pase	50
Zvedání a klesání	53

Chan Si Gong

Kroužení jednou rukou po směru	54
--------------------------------	----

Kroužení jednou rukou proti směru	58
Kroužení oběma rukama proti směru	60
Kroužení oběma rukama po směru	61
Kroužení oběma rukama po a proti směru	62
Kroužení oběma rukama proti a po směru	63
Kroužení oběma rukama od sebe	64
Kroužení oběma rukama k sobě	65
Kroužení rukama po a proti směru	66
Kroužení rukama proti a po směru	67
Kroužení rukama k tělu	68
Kroužení rukama od těla	69

Lao Jia Shi San Shi - Třináct forem

1. Základní pozice Taijiquan	72
2. Odhrnout oděv na stranu	74
3. Šest zapečetění, čtyři uzavření	77
4. Jedna ruka jako bič	79
5. Drak usedá dolů	82
6. Zlatý kohout stojí na jedné noze	83
7. Couvání a kroužení pažemi	86
8. Bílá labuť rozevívá křídla	88
9. Šikmá chůze	90
10. Kopnout a otočit se jako větrný vír	93
11. Úder pěstí na hlavu	95
12. Mocný Ting - Kang tluče na hmoždíř	97
13. Závěrečná pozice	100

O autorech	103
-------------------	------------

Kontakní adresa	104
------------------------	------------