

OBSAH

ÚVOD	6
-------------------	----------

PŮVOD A VÝVOJ UMĚNÍ TCHAJ-ČCHI	10
---	-----------

Tchaj-čchi a taoistická filozofie	10
Tchaj-čchi a stará čínská nauka o zdraví	15
Tchaj-čchi a školy bojového umění	20
Tchaj-čchi jako „lidový sport“	23

ZDRAVOTNÍ ÚČINKY TCHAJ-ČCHI	27
--	-----------

Pohybový aparát	28
Dýchání a krevní oběh	29
Nervový systém	31
Další účinky	32

ZÁKLADNÍ PRINCIPY TCHAJ-ČCHI A ÚVODNÍ CVIČENÍ	34
--	-----------

Uvolnění	34
Pozornost	39
Držení těla	41
Způsob pohybu	45

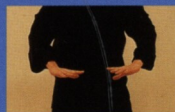




Prožívání tělesné energie	51
Cvičení v běžném životě	55

DECHOVÁ CVIČENÍ

57



HARMONICKÁ CVIČENÍ

71

Prvek voda	73
Prvek dřevo	75
Prvek oheň	76
Prvek země	79
Prvek kov	80



PARTNERSKÁ CVIČENÍ

85



REJSTRÍK

94

