

Obsah



► Předmluva od Roberta Amackera	9
► Úvod	14
► Tradiční bojová umění	16
Stručná historie	16
► Tai chi	19
Vznik a styly Tai chi	19
Písemné odkazy mistrů	21
Utajování Tai chi	22
Kvalita Tai chi	23
► Teoretické základy Tai chi	24
Vnitřní a vnější bojová umění	24
Metoda pohybu	24
Princip Tai chi	35
Bojové myšlenky	40
► Sestavy Tai chi	43
Forma	44
Tui Shou	48
Three Steps	55
Da Lu	56
Cvičení San Shou	57
Zbraně	59



▶ Základy cvičení	60
Dýchání	60
Qi	61
Vyrovnání páteře	62
Relaxace versus akce	70
Meditace ve stoji	72
Vnitřní a vnější pohyb	74
Paže a ruce	79
Limity těla	82
Postoje	84
▶ Cvičení ve dvojici	90
Přístup ke cvičení ve dvojici	90
Utváření Principu Tai chi	92
▶ Praktické rady a informace	97
▶ Závěr	104