

Poznámka k transkripci.....	8
Předmluva .....	13
Úvod.....	15
<b>TAI-ČI, JAK JE VIDÍM JÁ .....</b>	<b>17</b>
Proč jsou v Číně různá cvičení zcela přirozenou aktivitou .....	19
Co je vlastně tai-či? .....	21
Filosofie a praxe tai-či.....	22
Co tedy vlastně cvičíme? .....	24
Lze tai-či čuan ještě nějak přesněji zařadit do čínské reality a historie? .....	25
Jakým způsobem se tai-či cvičí? .....	27
Bojové využití tai-či .....	30
Je tai-či skutečně pro každého? .....	34
Různé přístupy ke cvičení tai-či .....	37
Proč tai-či cvičí tolik lidí aneb tai-či a zdraví .....	39
Cvičení v čínských parcích.....	43
Něco málo ke cvičeným sestavám.....	47
Jak a kde se lze tai-či naučit .....	49
O učitelích a žácích .....	54
Osobnost učitele .....	57
Kde, kdy, jak dlouho a jak často cvičit .....	62
Rozcvička .....	67
Nácvik sestav.....	69
Cvičení při hudbě.....	72
Dýchání při cvičení .....	74
Vnímání vitální energie a práce s ní .....	79
Tai-či a „duchovno“ .....	84
Tai-či jako sport.....	87
Když už si myslíte, že tai-či umíte .....	95
Co vám ještě může tai-či přinést .....	97
Wu-šu a internet.....	99

TEORIE .....	101
Kniha proměn, teorie jin–jang, tai–či .....	103
Teorie pěti prvků .....	108
Vitální energie – čchi .....	114
O energiích trochu jinak .....	119
Specifická teorie tai–či čuanu .....	122
Taoismus, konfucianismus a buddhismus v několika řádcích .....	124
HISTORIE .....	131
Co víme či nevíme o vzniku tai–či čuanu (a jak to mohlo být) .....	133
Hlavní styly tai–či čuanu a jejich zakladatelé .....	136
Jak je to se styly v současnosti .....	140
CVIČENÍ .....	141
Jakou sestavou začínáme .....	143
Zkusme to s „osmičkou“ .....	145
Ještě něco navíc .....	178
Doslov .....	181
Závěr .....	184
O autorovi .....	185
Použitá literatura .....	186
Seznam a specifikace fotografií a vyobrazení .....	187