
Obsah

Předmluva k českému vydání — 9

Předmluva — 11

1. díl

1. kapitola

Tchaj-fi čchüan jako fyzické cvičení — 15

2. kapitola

Jádro tchaj-fi čchüan: základní principy — 22

3. kapitola

Východiska praktického využití tchaj-fi čchüan — 26

4. kapitola

Můj osobní pohled — 32

5. kapitola

Má naděje — 35

6. kapitola

Mé osobní zkušenosti — 39

2. díl

Zjednodušený popis sestavy 37 forem tchaj-fi čchüan — 42

Tchuej-šou bez kroků — 120

Zásady cvičení tchuej-šou — 132

Jak partnera vykořenit — 133

Několik historek ze života rodiny Jang — 138

Názvy a posloupnost jednotlivých forem
v sestavě Čeng Man-čchinga — 140

Poděkování — 142

