

Obsah

Předmluva	9
Úvod	13
Tchaj-ti čchüan - historie, směry, rozšíření	17
Tchaj-ti čchüan z hlediska tělesného pohybu	19
Harmonie	19
Užívání síly	20
Čchi („životní síla“)	22
Uvolněnost svalová a kloubní pohyblivost	24
Držení těla a jeho částí	26
Premístování a pohyby jednotlivých částí těla	29
Dýchání	33
Tchaj-ti čchüan a duševní stav	35
Postup a způsob výcviku	42
Klíčové body a hlavní zásady cvičení tchaj-ti čchüan	46
Žádoucí postoje pro cvičence tchaj-ti čchüan	47
Zachovávejte neagresivní postoj	47
Buďte přirození (spontánní)	48
Buďte senzitivní	48
Buďte mírní - vyhýbejte se extrémům	49
Buďte soustavně v pohybu	49
Buďte bezčasí	50
Buďte pozorní	50
Od pozornosti ke koncentraci a spontánnosti	51
Harmonizujte	51
Kontrola na závěr	51
Pa tuan fin („osm kousků brokátu“)	53
Popis zkráceného souboru tchaj-ti čchüan	53
Soubor cvičení 24 forem	101
Bibliografie	109