

OBSAH

ÚVOD	6	Z tchaj-tí do postoje koně	80
Co je tchaj-tí?	8	Souhm základních pohybů	82
Začínáme	14	FORMA	87
ZÁSADY TCHAJ-TÍ	17	ČÁST 1	87
Dýchání	18	Příprava	88
Vnímání čchi	20	Otevření formy	90
Vnímání čchi vestoje	22	Odražení (vlevo)	92
Zahřívací cviky	24	Stlačení a odtlačení (vlevo)	94
		Odražení (vpravo)	96
		Stlačení a odtlačení (vpravo)	98
ZÁKLADNÍ POHYBY	33	ČÁST 2	101
ČÁST 1	33	Vykroč a zažeň opici	102
Postoj koně	34	Ustup a zažeň opici	104
Těžké ruce	35	Zažeň opici a zaujmi postoj koně	106
Jízda na koni	36	Ruce jako mraky, paže	108
Jeřáb vzlétá	38	Ruce jako mraky	110
Medvěd zapoští kořen	40	Jednoduchý bič	114
Pevný a otevřený	42	ČÁST 3	119
Setkání s hvězdami	44	Had klouže dolů	120
Postoj tchaj-ti	46	Zlatý bažant stojí na jedné noze	122
Medvěd se hýbe s křídly jeřába	48	Rozpřáhni ruce a kop	124
Postoj tchaj-ti a přechod vpřed	50	Oprášení kolena (vlevo)	126
		Oprášení kolena (vpravo)	130
		Úder	134
ČÁST 2	53	Stažení zpět a odtlačení	136
Natočení tchaj-ti	54	Křížení rukou	138
Pohybování měsícem	56	Uzavření formy	140
Jednoduchý medvěd	58	Shmutí formy	142
Chození bruslení	59	SUBTLNÍ ENERGIE TCHAJ-TÍ	146
Krok zpět s natáčením	60	Kultivování čchi	146
Úkrok s natáčením	62	Pohybování a sbírání čchi	148
Z postoje koně do tchaj-ti	64	Spojení čchi s partnerem	150
		Čchi ve skupině	152
		SLOVNÍČEK POJMŮ	154
		REJSTRÍK	156
		PODEKOVÁNÍ	159
		O AUTORCE	160
ČÁST 3	67		
Vysoký krok	68		
Letící jeřáb	70		
Kop špičkou	72		
Tančící jeřáb	74		
Postoj tchaj-ti s natočením	76		
Pohyb síly tchaj-ti	78		

