

ÚVODEM	4	CVIČENÍ ČCHI-KUNG	26
		Lao-kung	27
O TCHAJ-ŤI	6	Paj-chuej	28
Historie	6	Ming-men	29
Jednotlivé styly tchaj-ťi	7	Čchi-kung: cvičení 1 – Kohout vítá ráno	30
Časová osa vývoje pěti hlavních stylů tchaj-ťi podle zakladatelů	7	Čchi-kung: cvičení 2 – Posilování čchi	32
Využití pro boj	9	ZÁKLADNÍ POSTOJE A KROKY	36
Pomůcky a zbraně používané v tchaj-ťi	10	Držení těla v tchaj-ťi	37
Tchaj-ťi a vy – zrání k dokonalosti	10	Koordinace pohybů rukou a nohou	37
		Postoj jezdce	38
ČÍNSKÁ FILOZOFIE A TCHAJ-ŤI	12	Postoj lučištníka	38
Nejstarší čínská filozofie	12	Prázdný postoj	38
Diagram jin a jang	12	Vy kročení vpřed a ústup	39
Význam tchaj-ťi	13	Vy kročení do rohu	40
KONCEPT ČCHI	14	OSM FOREM	42
Čchi	14	Zvedání rukou	43
Tan-tchien	14	Zahánění opice	44
		Otírání kolene	45
DÝCHÁNÍ	16	Rozčesávání koňské hřívy	46
		Ruce jako oblaka (bez kroků)	47
PŘÍNOS TCHAJ-ŤI	18	Zlatý kohout stojí na jedné noze	47
Přínos tchaj-ťi pro tělo v západním pojetí	18	Nefritová dáma	48
Přínos tchaj-ťi pro tělo v pojetí čínské tradiční medicíny	19	Zatlačení a odstrčení	49
		Zkřížené ruce	51
JAK ZAČÍT	19	Závěr	51
		UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ	52
ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ	20	Relaxační masáž	52
Paže – vyklepávání	21	Navracení čchi k počátku	55
Ramena – kroužení	21		
Zápěstí – kroužení a protahování	22	TCHAJ-ŤI MEDITACE VESTOJE	56
Krk – protažení dopředu a dozadu	22	Meditační sekvence	58
Krk – protažení postranních úponů	23		
Bedra a kyčle	23	ZÁVĚREM	61
Kolena	24		
Kotníky	25	O AUTOROVI	62
		PODĚKOVÁNÍ	64