

OBSAH

DÍL 1

O autorovi.....	11
Předmluva Mistra Jou Tsung-hwa.....	15
Předmluva autora.....	17

KAPITOLA 1. VŠEOBECNÝ ÚVOD (一般介紹)

1-1. Úvod.....	21
1-2. Všeobecná historie <i>tchaj-t'i-čchüanu</i>	25
1-3. Historie Jangova stylu <i>tchaj-t'i-čchüanu</i>	29
1-4. Co je to <i>tchaj-t'i-čchüan</i> ?	35
1-5. Co obsahuje trénink <i>tchaj-t'i-čchüanu</i> ?	46
1-6. Správný přístup k výuce <i>tchaj-t'i</i> a cvičební postup.....	49
• Správný přístup k výuce <i>tchaj-t'i</i>	49
• Cvičební postupy	51
1-7. Skutečný smysl <i>tchaj-t'i-čchüanu</i>	56
Literatura	58

KAPITOLA 2. ČCHI A TCHAJ-T'I-ČCHÜAN (氣與太極拳)

2-1. Úvod	59
2-2. Čchi	59
• Obecné pojmy	59
• Čchi a zdraví	60
• Vytváření čchi.....	62
• Čchi a mysl	63
• Čchi a bojová umění	64
• Čchi a tvary rukou	65
2-3. Čchi a <i>tchaj-t'i-čchüan</i>	77
• Vytváření a přenášení čchi v <i>tchaj-t'i-čchüanu</i>	77
• Čchi a dýchání.....	99
• Čchi a šen	103

• Čchi a mysl v <i>tchaj-ti-čchüanu</i>	105
• Nejvyšší úroveň přenášení čchi	105
2-4. Pozice a <i>tchaj-ti-čchüan</i>	109
2-5. Jak cvičit sestavu <i>tchaj-ti-čchüanu</i>	117

KAPITOLA 3. ŤING (勁)

3-1. Úvod	119
3-2. Obecná definice <i>ťingu</i>	123
• Rozdíl mezi <i>ťingem</i> a <i>li</i>	127
• Rozsah <i>ťingu</i>	128
3-3. Obecná teorie <i>tchaj-ti-ťingu</i>	133
• Kategorie <i>ťingu</i>	133
• <i>Ťing</i> a <i>I</i>	136
• <i>Ťing</i> , svaly a čchi	136
• <i>Ťing</i> a chodidla	138
• <i>Ťing</i> a nohy	139
• <i>Ťing</i> , pás a páteř	139
• <i>Ťing</i> a ruce	141
• <i>Ťing</i> a zvuk	141
• Vyvažování <i>ťingu</i>	142
• Ťingová podstatnost a nepodstatnost	143
3-4. Akumulování <i>ťingu</i> v pozicích	145
• Nohy	146
• Boky	148
• Pás	150
• Trup	153
• Ramena	153
• Lokty	156
• Zápěstí	157
• Ruce	159
3-5. Klíčové body <i>tchaj-ti-ťingu</i>	161

DÍL 2

(připravuje se)

3-6. Různé *ťingy* a jejich použití

- Opatření pro začátečníky při *ťingovém* tréninku
- Seznam různých *ťingů*

I. Vnímavé *ťingy*

II. Projevené *ťingy*

A. Útočné, jangové *ťingy*

a. Čistě útočné, jangové *ťingy*

b. *Ťingy* útočné s trochou obrany (trochu *jinu* v *jangu*)

B. Obranné, jinové *ťingy*

a. Čistě obranné, jinové *ťingy*

b. *Ťingy* obranné s trochou útoku (trochu *jangu* v *jinu*)

C. Neutrální (ani útočné ani obranné) *ťingy*

D. Nožní *ťingy*

a. Nízké kopy

b. Střední kopy

c. Vysoké kopy

d. Otočné kopy

3-7. Souhrnně k tréninku *ťingu*

KAPITOLA 4. ZÁVĚR (結論)

PŘÍLOHA A. BÁSNĚ A PÍSNĚ TCHAJ-ŤI

1. *Pojednání o tchaj-ťi-čchüanu* od Čang San-fenga

2. *Kniha tchaj-ťi-čchüanu* od Wang Cung-jüea

3. *Třináct pozic: zevrubný vnější a vnitřní trénink* od Wang Cung-jüea

4. *Píseň osmi slov*

5. *Tři důležité teze o tchaj-ťi-čchüanu*

A. *Teze o obsáhlosti mysli*

B. *Úžasné uplatnění celého těla*

C. *Sedmnáct klíčových tezí*

6. *Pět mentálních klíčů k pilnému studiu*
7. *Píseň o přetlačování rukama*
8. *Píseň pravého smyslu*
9. *Tajemství stažení a uvolnění*
10. *Základní klíčové body tchaj-ťi*
11. *Píseň použití*
12. *Pět klíčových slov*
13. *Klasický spis tchaj-ťi-čchüanu z dynastie Čching Čchien-lung*
14. *Píseň chápání a použití*
15. *Píseň třinácti pozic*

PŘÍLOHA B. REJSTRÍK

PŘÍLOHA C. ČÍNSKÉ POJMY A PŘEKLADY