

OBSAH

3-6. Různé <i>ťingy</i> a jejich použití	9
Opatření pro začátečníky při <i>ťingovém</i> tréninku	11
Seznam různých <i>ťingů</i>	14
I. Vnímavé <i>ťingy</i>	16
II. Projevené <i>ťingy</i>	21
A. Útočné, jangové <i>ťingy</i>	21
a. Čistě útočné, jangové <i>ťingy</i>	21
b. <i>Ťingy</i> útočné s trochou obrany (trochu <i>jinu</i> v <i>jangu</i>)	41
B. Obranné, jinové <i>ťingy</i>	62
a. Čistě obranné, jinové <i>ťingy</i>	62
b. <i>Ťingy</i> obranné s trochou útoku (trochu <i>jangu</i> v <i>jinu</i>)	91
C. Neutrální (ani útočné ani obranné) <i>ťingy</i>	115
D. Nožní <i>ťingy</i>	117
a. Nízké kopy	118
b. Střední kopy	126
c. Vysoké kopy	130
d. Otočné kopy	132
3-7. Souhrnně k tréninku <i>ťingu</i>	135
KAPITOLA 4. ZÁVĚR (結論)	143
PŘÍLOHA A. BÁSNĚ A PÍSNĚ TCHAJ-ŤI	145
1. <i>Pojednání o tchaj-ťi-čchüanu</i> od Čang San-fenga	147
2. <i>Kniha tchaj-ťi-čchüanu</i> od Wang Cung-jüea	151
3. <i>Třináct pozic: zevrubný vnější a vnitřní trénink</i> od Wang Cung-jüea	157
4. <i>Píseň osmi slov</i>	165
5. <i>Tři důležité teze o tchaj-ťi-čchüanu</i>	166
A. <i>Teze o obsáhlosti mysli</i>	166

B. Úžasné uplatnění celého těla.....	167
C. Sedmnáct klíčových tezí	168
6. Pět mentálních klíčů k pilnému studiu.....	170
7. Píseň o přetlačování rukama	171
8. Píseň pravého smyslu.....	172
9. Tajemství stažení a uvolnění	173
10. Základní klíčové body tchaj-t'i.....	175
11. Píseň použití	179
12. Pět klíčových slov.....	180
13. Klasický spis tchaj-t'i-čchüanu z dynastie Čching Čchien-lung.....	186
14. Píseň chápání a použití	190
15. Píseň třinácti pozic	193
PŘÍLOHA B. ČÍNSKÉ POJMY A PŘEKLADY	196