

OBSAH



Úvod

Co je bojové umění?
Tvrdé a měkké styly

1. Co je tai-či?

Historie tai-či
Filozofické základy tai-či
Jin a jang
Tai-či jako bojové umění
Léčivé účinky cvičení tai-či

2. Deset principů tai-či

3. Zahřátí těla

Postoj wu-fi
Zahřívací rozcvičky

4. Uvolnění mysli

5. Jak spojit tělo a mysl

Správné dýchání
Cvičení ve stoji
Sestava cviků v postoji

6. Úvod do sestavy tai-či

Jaký je význam sestavy?
Základní styly tai-či

7. Cvičíme sestavu

Postoje
Chůze
Základní tvary rukou

8. První část sestavy stylu jang

9. Praktická cvičení

Držení hlavy
Procvičování postojů
Procvičování rukou
Procvičování pozic
Procvičování pohybů

10. Bojové aplikace

11. Základní techniky

12. Cvičení ve dvojici

Tlačící ruce

13. Rady a doporučení

Rejstřík

Poděkování

6

10

18

22

48

52

60

64

70

96

106

114

117

124

126

128

