

Obsah:

Předmluva zenového mistra	...	7
Setkání s tchaj-t'i	...	10
Čínský kulturní poklad	...	10
Vesmírné zákony v praxi	...	11
Taoistické kořeny	...	13
Důležitost praxe	...	14
Zdraví a dlouhověkost	...	16
Meditace v pohybu a modlitba beze slov	...	18
Milujte své nepřátele?	...	20
10 největších mýtů a omylů o tchaj-t'i	...	25
Tchaj-t'i je cvičení pro blouznivce a podivíny	...	26
Tchaj-t'i je cvičení pro starší generaci	...	28
V tchaj-t'i jsou a vždy budou nejlepší Číňané	...	30
Taoismus a čchi-kung je čínská magie	...	31
Sestava je nejdůležitějším cvičením tchaj-t'i	...	32
Přetlačování je nejvyšší formou tchaj-t'i	...	34
Čchenův styl tchaj-t'i je lepší než Jangův	...	35
Jangův styl tchaj-t'i je lepší než Čchenův	...	36
Tchaj-t'i je neslučitelné s křesťanstvím	...	36
Tchaj-t'i se může naučit každý	...	38

Před:

Víte, co:

Cesta k tchaj-t'i	...	43
K pramenům tchaj-t'i	...	65
Zakladatel taoizmu	...	66
Tao-te ťing	...	69
Zakladatel tchaj-t'i čchüan	...	72
Tchaj-t'i-čchüan ťing	...	75
10 důležitých pravidel tchaj-t'i čchüan	...	79
Dodatky	...	85
Slovníček použitých čínských výrazů	...	86
Seznam pohybů sestavy 108	...	88
Tchaj-t'i nebo tajči?	...	92
O autorovi	...	94
Odkazy	...	95

Za to

autor

roční

strán

včetně

7 kdy

radě

ilozof

průt

naop