

Obsah

Úvod 6

KAPITOLA 1

Původ taiči 8

- Co je taiči? 10 • Filozofie taoismu 12 • Taiči jako bojové umění 14 • Inspirace 16 • Čchen styl taiči 18 • Jang styl taiči 21 • Jiné styly taiči 22 • Čeng Man-čching 24 • Inspirace 27

KAPITOLA 2

Principy taiči 28

- Jin a jang 30 • Inspirace 32 • Jak se poddat síle 35 • Energie čchi 36 • Spojení se zemí 38 • Uvolnění napětí 40 • Inspirace 43 • Dechová cvičení 44 • Soustředění mysli 46 • Ťing jing 48 • Klid v pohybu 50 • Inspirace 52

KAPITOLA 3

Taiči v praxi 54

- Kdo může cvičit taiči? 56 • Přínosy pro tělo 59 • Přínosy pro mysl i ducha 60 • Inspirace 62 • Jak cvičit 64 • Klidné místo 66 • Vlastní příprava 68 • Inspirace 70

KAPITOLA 4

Pohyby taiči 72

• Pozice rukou, nohou a chodidel 74 • Kroky taiči 76 • Počáteční postoj, zvedání a pokládání rukou 78 • Uchopení balonu 80 • Příprava na zachycení vlevo a vpravo a Hlazení ptačího ocasu 82 • Zachycení vpravo a svinutí 84 • Stisknutí 1 a 2, rozdělení a stažení zpět, odtlačení 86 • Jednoduchý bič 88 • Hráč na loutnu 90 • Úder ramenem 1 a 2, Bílý jeřáb rozkládá svá křídla 92 • Ometení levého kolena a odtlačení 94 • Vykročení na Hráče na loutnu a Ometení levého kolena a odtlačení 96 • Vykročení, odražení a úder 98 • Stažení zpět, zkřížení rukou a odtlačení 1 a 2 100 • Zdánlivé ukončení 1 a 2, zkřížení rukou a ukončení 102 • Oprava techniky 104

KAPITOLA 5

Taiči v každodenním životě 106

• Spíše být než konat 108 • Meditace vsedě 110 • Řešení konfliktu 112 • Inspirace 114 • Vcítit se do partnera 116 • Vyvážený postoj 118 • Jak se soustředit 120 • Inspirace 122 • Vizualizace pro každý den 124