
Obsah

Pár slov překladatele na úvod — 9

Kapitola I.

Rozmluvy o cvičení Tchaj-tí-čchüan — 11

Kapitola II.

Deset důležitých bodů týkajících se systému Tchaj-tí čchüan — 17

Kapitola III.

Zveřejnění ústních pokynů — 23

Kapitola IV.

Rukopisy rodiny Jangů, které shromáždil Li Jing-ang — 33

Zpěvy osmera cest — 36

Zpěv o Odpružení — 36

Zpěv o Zatažení — 37

Zpěv o Stisknutí — 38

Zpěv o Zatlačení — 39

Zpěvy o Pětici kroků — 44

Zpěv o Postupu — 44

Zpěv o Ústupu — 44

Zpěv o Zírání doleva — 44

Zpěv o Pohlédnutí doprava — 45

Zpěv o Setrvání ve středu — 45

Kapitola V.

Devět tajných předání systému Tchaj-tí čchüan — 47

Tajemství aplikací Třinácti základních forem — 73

Tajemství využití Třinácti forem — 77

Tajemství metody osmi znaků — 81

Kapitola VI.

Rukopisy rodiny Jangů, které opsal Šen Ťia-čen — 91

Co znamená v Tchaj-ťi čchüan udržování vrcholku hlavy a pasu ve stejné rovině — 92

Co znamená správné fungování Tchaj-ťi — 93

Co znamená v Tchaj-ťi čchüan lehkost a těžkost či klesnutí a vznášení se — 93

Co v Tchaj-ťi čchüan znamená síla versus čchi — 95

Co v Tchaj-ťi čchüan znamenají pojmy civilní a bojový — 96

Co v Tchaj-ťi čchüan znamenají pojmy přilepení, spojení, přilnutí a následování — 97

Co znamenají pojmy přetlačování, splasknutí, ztrácení a odporování — 98

Bezchybná sebeobrana — 98

Zpěv o udržení středu během cvičení sebeobran — 99

Zpěv o kruhu Tchaj-ťi — 99

Co v Tchaj-ťi čchüan znamenají Čtyři rohy — 100

Význam bojového aspektu Tchaj-ťi čchüan — 101

Pojednání o tom, jaké je to v Tchaj-ťi čchüan před získáním schopnosti uvolnit energii, a jaké je to poté, co tuto schopnost získáme — 102

Co v Tchaj-ťi znamenají stopy, palce, setiny a tisíce — 103

Kapitola VII.

Z Jang Čcheng-fuových Sebeobránných aplikací systému Tchaj-ťi čchüan — 105

Původní předmluva k systému Tchaj-ťi čchüan — 107

Příběh Jang Lu-čchana — 108

Jang Lu-čchanovy komentáře ke klasickým textům systému Tchaj-ťi čchüan — 110

Vysvětlení makrokosmického a mikrokosmického Tchaj-ťi — 112

-
- Vysvětlivky k původnímu úvodu od Wang Cung-jüe — 113
Jak dosáhnout při cvičení Tchaj-ťi dokonalé jasnosti — 125
Pojednání o Tchaj-ťi čchüan od Wang Cung-jüe — 126
Kritická poznámka — 142
Osm bran a Pět kroků — 142
Jak pracovat s Osmi branami a Pěti kroky — 143
Nahoře a Dole lze v Tchaj-ťi nazývat Nebesy a Zemí — 144
Vysvětlení Osmi, Pěti a Třinácti pozic. Dlouhé rohování. — 144
Vysvětlení převrácení *jin* a *jang* v systému Tchaj-ťi. — 145
Odhadnutí protivníka — 147
Úvod do historie předání kopí Tchaj-ťi — 149
Vysvětlení civilního, bojového a tří úrovní dovršení
v Tchaj-ťi — 150
Příběh mistra Jang Lu-čchana — 150
Příběh císařského učitele Jang Ťien-choua — 151
Různé komentáře — 153
Historiky o Jang Lu-čchanovi — 154

Kapitola VIII.

Z Jang Čcheng-fuova Úplného přehledu principů a aplikací umění Tchaj-ťi čchüan — 163

Předmluva Jang Čcheng-fua — 164

Úvod — 167

Poznámka Douglase Wileho, kterou opatřil svůj překlad z čínštiny do angličtiny — 173

