

# Obsah

## Úvod

Předmluva	8
Poslání	12
Od tai-či k tai-či čuan	14
Čínská filozofie a tai-či	14
Čínská holistická cvičení a tai-či	16
Čínská meditace a tai-či	16
Čínské vojenské strategie a tai-či	18
Čínská bojová umění a tai-či	18
Tai-či pro každého	19
Styly Tai-či pro každého	20
Tai-či a numerologie	22

## Kapitola 1

MOUDROST	26
Meditace	28
Nej-kung	34
Základní postoje	38
Využití tai-či	43
Role tlaku rukou	46
Pět strategií	56
Volnost v přetlačování rukou	57
Opakovaná cvičení a obratnost v přetlačování rukama	58

<b>Kapitola 2</b>	48 FOREM 76
	Vysvětlení: Techniky ve formách a aplikacích 76

<b>Kapitola 3</b>	CITÁTY 228
	Procházení dveřmi 230
	Klasická díla tai-či čuan 231
	Dualita a změna 232
	Síla a síly 239
	Tři poklady 244
	Zaměření 250
	Záměr 252
	Dvojití rozložení váhy 254
	Souhrnná síla těla 256
	Práce nohou 262
	Načasování 263
	Vzdálenost 266
	Zavěšený vršek hlavy 266
	Navíjení hedvábného vlákna 268
	Vyvracející vlna 270

<b>Kapitola 4</b>	POTULNÍ RYTÍŘI 276
	Zbraně a ozbrojenci – čínská tradice 278
	Cvičení se zbraněmi 280
	Tři zbraně tai-či 284
	Dao – šavle 286
	Čchiang 302
	Ťien 314

## Kapitola 5 MISTŘI A ŽÁCI 340

Pravdivé předání 342

Žáci 346

Inspirace 350

Mistři 354

Čtyři mistři 358

Hříchy otce 358

Mistr „Vonného přístavu“ 360

Předmluva ke knize

*Intenzivní zkoumání tai-či čuan od  
Čcheng Tchín-chunga (1961),*

*z čínštiny přeložil Dan Docherty 364*

Nekonformní Číňan 366

Epifanie tai-či 368

Biodynamické tai-či 370

Závěr 374

Příloha: Tradiční učební program  
tai-či čuan 376

Použitá literatura 386

Slovníček pojmů 389

Rejstřík 392

Poděkování 399