

Seznam vyobrazení	x – xiv
Úvod	xv
1. TCHAJ-ŤI ČCHÜAN JAKO BOJOVÉ UMĚNÍ	1 – 8
<i>Cíle a přínos cvičení tchaj-ťi čchüan</i>	
Stručné a komplexní bojové umění	1
Mechanismus a psychologie různých bojových umění	2
Vnitřní energie namísto hrubé síly	4
Umění příjemnosti a kultivace	5
Bohatství teorie tchaj-ťi čchüan	6
Tchaj-ťi čchüan v oblasti zdraví, rozvoje osobnosti a filozofie	7
2. KONCEPT JIN-JANG V TCHAJ-ŤI ČCHÜAN	9 – 17
<i>Čemu jste na hodinách tchaj-ťi možná neporozuměli</i>	
Filozofie jin-jang	9
Jin-jang ve formě tchaj-ťi a ve cvičení síly	11
Jin-jang v aplikacích tchaj-ťi čchüan	13
Jin-jang ve filozofii tchaj-ťi	16
3. HISTORICKÝ VÝVOJ JEDNOTLIVÝCH STYLŮ	18 – 29
<i>Zdraví, boj a spirituální prožitek v tchaj-ťi čchüan</i>	
Nejstarší zmínky o tchaj-ťi	18
Čang San-feng a původ tchaj-ťi čchüan	19
Prvotní mistři tchaj-ťi čchüan	22
Čchen Wang-tching a tchaj-ťi čchüan stylu Čchen	22
Starý, nový, malý a velký	24
Jang Lu-čchan a tchaj-ťi čchüan stylu Jang	25
Styl Wu a Sun	26
Tři stupně tchaj-ťi čchüan	28

4.	POUČENÍ VELKÝCH MISTRŮ	30 – 39
	<i>Dosažení lepších výsledků v kratším čase</i>	
	Zpěv o tajemství ke cvičení	30
	Definice pěti symbolů	32
	Deset důležitých bodů týkajících se tchaj-ťi čchüan	35
5.	ZÁKLADNÍ POHYBY RUKOU A PRÁCE NOHOU	40 – 60
	<i>Dosažení rovnováhy a plynulosti v pohybech tchaj-ťi čchüan</i>	
	13 technik tchaj-ťi	40
	Tajemství vnitřní síly v tchaj-ťi	41
	Rozvíjení klidu a rovnováhy	44
	Čtyři hlavní techniky rukou	54
	Čtyři vedlejší techniky rukou	56
	Způsobuje tchaj-ťi čchüan zranění kolen?	60
6.	DŮLEŽITOST ČCHI-KUNGU V TCHAJ-ŤI ČCHÜAN	64 – 69
	<i>Rozvíjení vnitřní síly</i>	
	Zdraví, boj a spiritualita	64
	Vnitřní síla při výcviku tchaj-ťi čchüan	65
	Rozvíjení Perly vnitřní energie	68
7.	BÁSEŇ O ENERGII A MYSLI	70 – 99
	<i>Tchaj-ťi čchüan s řízením dechu a vizualizací</i>	
	Smysl cvičení sestav	70
	Zjednodušená sestava tchaj-ťi – část 1.	71
	Zjednodušená sestava tchaj-ťi – část 2.	76
	Zjednodušená sestava tchaj-ťi – část 3.	76
	Zjednodušená sestava tchaj-ťi – část 4.	82
	Sestava tchaj-ťi – 48 forem	86
8.	TECHNIKY A DOVEDNOSTI TLAČÍCÍCH RUKOU	100 – 115
	<i>Jak vycítit protivníkovu slabinu</i>	
	Principy Tlačících rukou	100
	Tříbení schopnosti vnímání	101
	Vyhození partnera z pozice	102
	Hledání nejlepšího úhlu a Zavření	108
	Pokročilé techniky Tlačících rukou	111
	Tlačící ruce a účinnost v boji	113

9.	SPECIÁLNÍ TECHNIKY PRO BOJOVÉ SITUACE	116 – 126
	<i>Použití forem tchaj-ti čchüan v sebeobraně</i>	
	Požadavky pro zdatnost v boji	116
	Od Zvedání vody k Odstrčení opice	117
	Hloubka formy Chytání vrabčího ocasu	119
	Od Rukou jako oblaka k Jehle na dně moře	121
	Osm závěrečných forem	124
10.	BOJOVÉ SEKVENCE A TAKTIKY	127 – 139
	<i>Techniky, taktiky a dovednosti pro účinný boj</i>	
	Bojová umění jako sporty	127
	Hloubka a rozsah tchaj-ti čchüan	128
	Proč a jak bojové sekvence	131
	Sekvence 1: Trojitý úder – Odpružení	133
	Sekvence 2: Útoky na třech rovinách – Zelený drak	134
	Sekvence 3: Rychlý boční kop – Nízký postoj jednoduchého biče	135
	Sekvence 4: Skrývání květin – Hráč na loutnu	137
11.	DALŠÍ BOJOVÉ SEKVENCE A TAKTIKY	140 – 152
	<i>Některé z úžasných způsobů, jak překonat protivníka</i>	
	Faktory ovlivňující vítězství v boji	140
	Sekvence 5: Porážení stromu – Zatažení	141
	Sekvence 6: Tlačení hory – Přímý kop patou	143
	Sekvence 7: Tažení koně – Přímý kop patou	146
	Sekvence 8: Orlí pařát – Úder ramenem	146
	Sekvence 9: Krocení tygra – Diagonální let	150
12.	JAK TCHAJ-TI ČCHÜAN OBOHACUJE ŽIVOT	153 – 163
	<i>Jak tchaj-ti čchüan zvyšuje kvalitu zdraví, práce a zábavy</i>	
	Čínské pojetí zdraví	153
	Energie a čínská medicína	155
	Působení tchaj-ti čchüan na zdraví	157
	Více energie pro práci a zábavu	159
	Zdravé tělo a uvolněná mysl	160
13.	WU-TANG TCHAJ-TI ČCHÜAN	164 – 183
	<i>Dosažení jednotné skutečnosti pomocí tchaj-ti čchüan</i>	
	Tchaj-ti čchüan a spirituální vývoj	164

Formy wu-tang tchaj-ťi čchüan	165
14. TCHAJ-ŤI ČCHÜAN STYLU ČCHEN	184 – 203
<i>Tchaj-ťi čchüan tvrdosti a rychlosti</i>	
Přechod od spirituality ke zdraví	184
Pozice tchaj-ťi čchüan stylu Čchen	185
15. TCHAJ-ŤI ČCHÜAN STYLU JANG	204 – 227
<i>Jemné, ladné pohyby pro zdraví</i>	
Nejrozšířenější styl tchaj-ťi čchüan	204
Formy tchaj-ťi čchüan stylu Jang	206
16. STYL WU – WU JÜ-SIANGA	228 – 247
<i>Malé pohyby a technika těla pro boj</i>	
Vnější forma pro vnitřní sílu	228
Formy tchaj-ťi čchüan stylu Wu Jü-sianga	230
17. TCHAJ-ŤI ČCHÜAN WU ČCHUAN-JOUA	248 – 261
<i>Jak se vyhnout zranění v boji</i>	
Pro zdraví a pro boj	248
Formy tchaj-ťi čchüan stylu Wu Čchuan-joua	250
18. TCHAJ-ŤI ČCHÜAN STYLU SUN	262 – 277
<i>Vysoké pozice a svižné pohyby</i>	
Některá doporučení ke cvičení tchaj-ťi čchüan	262
Formy tchaj-ťi čchüan stylu Sun	263
19. ZBRANĚ V TCHAJ-ŤI ČCHÜAN	278 – 285
<i>Přenášení energie do prodloužených rukou</i>	
Proč nejsou zbraně v tchaj-ťi čchüan příliš používané	278
Některé funkce výcviku se zbraněmi	279
Meč, šavle a hůl	282
20. FILOZOFIE TCHAJ-ŤI ČCHÜAN	286 – 293
<i>Wang Cung-jüe a jeho věčně živé dílo</i>	
Pojednání o tchaj-ťi čchüan	286
Vysvětlení jednotlivých částí Pojednání	288
Tři úrovně dosažení	292

21. TAOISMUS A SPIRITUÁLNÍ KULTIVACE V TCHAJ-ŤI ČCHÜAN	294 – 302
<i>Dosažení nesmrtelnosti a návrat k Prázdnotě</i>	
Principy tchaj-ťi čchüan a Tao-te-ťing	294
Dosažení Tao	296
Nesmrtelnost a Prázdnota	299
Poznámky	303
Další literatura	305
Užitečné adresy	308
Rejstřík	310