

OBSAH I. DÍLU

Předmluva	7
Kapitola 1 - Všeobecný úvod	13
Pozadí a historie <i>tchaj-t'i</i>	13
Historie Jangova stylu <i>tchaj-t'i-čchüanu</i>	16
Úrovně / stádia <i>tchaj-t'i</i>	20
 Kapitola 2 - Principy <i>tchaj-t'i-čchüanu</i>	 23
<i>Čchi</i> a její oběh	23
<i>Tchaj-t'i-čchüan</i> a oběh <i>čchi</i>	24
Meditace a dýchání	27
Meditace a oběh <i>čchi</i>	28
Technika meditace	34
Bojová použití <i>tchaj-t'i</i>	44
 Kapitola 3 - <i>Tchaj-t'i-čchüan</i> holých rukou	 51
Základní cvičení	51
Střehy	53
Základní cviky - nehybné	59
Základní pohybové nácviky	69
Jangova sestava <i>tchaj-t'i</i> holých ruku	81