

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
1. <i>Historické a filozofické pozadí</i>	13
CO JE TO TCHAJ-ŤI?	13
SYSTEMIZACE TCHAJ-ŤI	19
2. <i>Čchi: Vnitřní energie tchaj-ťi</i>	27
JAK KULTIVOVAT ČCHI	29
PROCES ZHUŠŤOVÁNÍ DECHU:	
PŘEMĚNA ČCHI V ŤIN	31
JAK V SOBĚ ROZVÍJET VNÍMÁNÍ ČCHI	38
3. <i>Ťin: Rozvoj a přeměna vnitřní síly</i>	59
BUBNOVÁNÍ A VIBRACE ČCHI	62
TEORIE POHYBU JINU A JANGU	64
ROLE MYSLI	68
JAK VYSÍLAT VNITŘNÍ SÍLU	71
PŘENOS VNITŘNÍ SÍLY PŘI CVIČENÍ VE DVOJICI	77
VYUŽITÍ PŘENOSU VNITŘNÍ SÍLY	
V BOJOVÝCH UMĚNÍCH	79
ŠESTNÁCT KROKŮ A ČTYŘI SKRYTÁ	
PRAVIDLA PRO PŘENOS SÍLY	93
ZÁVĚR	94

4. Klasické texty I:	
<i>Pojednání mistra Čang San-fenga</i>	97
5. Klasické texty II:	
<i>Pojednání mistra Wang Cung-jüe</i>	107
6. Klasické texty III:	
<i>Pojednání mistra Wu Jü-sianga o tchaj-ťi</i>	119
7. Meditativní forma tchaj-ťi	
PĚT PRINCIPŮ A OSM PRAVD O TCHAJ-ŤI	135
KLÍČOVÉ BODY, NA KTERÉ JE TŘEBA	
SE SOUSTŘEDIT PŘI PRAXI TCHAJ-ŤI	136
MEDITATIVNÍ FORMA TCHAJ-ŤI	138