

Obsah			
ÚVOD	7	3.7	Třináct forem dle Wu Yuxianga. 40
1. PROČ PRÁVĚ TAIJICUAN	9	3.8	Pět principů pohybu pro taijiquan stylu Yang
1.1 Zdravotní efekty	9		41
1.2 Dva aspekty	11	4. PRAKTICKÉ ZÁKLADY TAIJICUANU ..	45
1.3 Energetická působení	12	4.1	Předpoklady a bariéry zvládnutí taijiquanu
2. ZÁKLADNÍ INFORMACE O TAIJICUANU	16	4.2	Všeobecné zásady
2.1 Co je taijiquan	16	4.3	Základní tvary rukou
2.2 Způsoby cvičení	17	4.4	Základní postoje
2.3 Vznik a vývoj taijiquanu	19	4.5	Držení těla
2.3.1 Zakladatelé	19	4.6	Dýchání při cvičení
2.3.2 Hory Wudang	21	5. SESTAVA „24 CVIKŮ“	54
2.3.3 Styl Chen	22	5.1	Postup nácviku
2.3.4 Styl Yang	23	5.2	Nejčastěji se vyskytující chyby při cvičení .
2.3.5 Přehled nejrozšířenějších stylů	25	5.3	Popis sestavy
3. TEORETICKÉ ZÁKLADY TAIJICUANU .	26	6. WUSHU JAKO SPORT	104
3.1 „Taiji“	26	7. SESTAVA „YANG 40“ A JEJÍ POPIS . . .	106
3.2 Teorie jin-jang	27	7.1	Popis sestavy
3.3 Teorie pěti prvků	32	DOSLOV	155
3.4 Taoistická učení	35	PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY	156
3.5 Teorie taijiquanu od Wang Zongyuea	38	AUTOŘI	157
3.6 Principy taijiquanu od Sun Lutanga	39		