



## Obsah

Cvičení rovnováhy těla . . . . .	5
Historie a školy tai ji quan . . . . .	25
Základní techniky Tai ji quan . . . . .	35
Techniky paží a nohou . . . . .	42
Základní kroky Tai ji quan . . . . .	82
Slovo závěrem . . . . .	88
Tituly, vydávané firmou Temple v roce 1992 . . . . .	89