

Obsah

| | |
|---|------------|
| Jak pracovat s touto knihou | 8 |
| Zdraví a omezení | 9 |
| Tajči | 11 |
| Legenda o Čang San-fengovi | 14 |
| Taoismus | 16 |
| Čínská filozofie | 18 |
| Cvičení na harmonizaci vnitřních orgánů | 22 |
| Tajči tělo a vědomí | 38 |
| Uvolnění wu-ti | 40 |
| Postoje v tajči | 48 |
| Zjednodušená sestava tajči 8 forem | 51 |
| Zahajovací forma - Čchi-š' | 52 |
| Zahnání opice - Tao-nien-chou | 56 |
| Obejmutí kolena (oprášení kolena) - Lou-si ao-pu | 60 |
| Rozčesávání hřívy divokého koně - Jie-ma fen-cung | 64 |
| Ruce jako mraky - Jün-šou | 68 |
| Zlatý kohout - Ťin-ti tu li | 76 |
| Kop patou - Teng-tiao | 78 |
| Chytání ptačího ocasu - Lan čchüe-wej | 82 |
| Zkřížené ruce - Š'-c'-šou | 92 |
| Závěrečná forma - Šou-š' | 94 |
| Automasáž | 100 |
| Pokročilá cvičení a zbraně | 103 |
| Závěr | 110 |