

Práce se věnuje bojovému čínskému bojovému umění Tai Chi, které se snaží, kromě jiného, představit také na základě informací získaných z prací medicíny založené na důkazech: Prezentuje základní poznatky o Tai Chi a jeho případném vlivu na pacienty s kardiovaskulárními chorobami, artrózou, revmatoidní artritidou, Parkinsonovou nemocí a poruchami rovnováhy. Zároveň se také zabývá jeho využitím v prevenci pádů u starých lidí biomechanickými charakteristikami a působením na psychický stav člověka. Stručně také srovnává Tai Chi s jinými přístupy z oblasti kinezioterapie a fyzioterapie.