

INHALT

Vorwort	6
1 Einführung	8
1.1 Kampfkunst und Selbstverteidigung	8
1.2 Gesundheitliche Aspekte	14
2 Innere Aspekte des Tai Chi	18
2.1 Philosophische Grundlagen	18
2.1.1 Yin Yang	19
2.1.2 Das System der acht Trigramme und das I-Ging (Yijing)	21
2.1.3 Die fünf Elemente und die Tierfiguren	23
2.2 Konzeption des Chi	25
2.3 Meditation	30
3 Der Körper als Waffe im Tai Chi	34
3.1 Hände (Shou)	35
3.2 Ellbogen (Zhou)	39
3.3 Schulter (Jian)	40
3.4 Hüfte (Kua)	40
3.5 Knie (Xi)	40
3.6 Füße (Jiao)	41
4 42er-Mischform	42
4.1 Grundlagen	43
4.2 Beschreibung der Form	46
5 37er-Wu-Stil-Form	114
5.1 Grundlagen	115
5.2 Beschreibung der Form	117
5.3 Anwendungen zur 37er-Wu-Stil-Form	189
Schluss	252
Anhang	254
1 Links und Literatur	254
2 Bildnachweis	255