

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>1 Einführung .....</b>	<b>8</b>
1.1 Kampfkunst und Selbstverteidigung .....	8
1.2 Gesundheitliche Aspekte .....	14
<b>2 Innere Aspekte des Tai Chi.....</b>	<b>18</b>
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
<b>3 Der Körper als Waffe im Tai Chi.....</b>	<b>34</b>
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
<b>4 42er-Mischform .....</b>	<b>42</b>
4.1 Grundlagen.....	43
4.2 Beschreibung der Form .....	46
<b>5 37er-Wu-Stil-Form.....</b>	<b>114</b>
5.1 Grundlagen .....	115
5.2 Beschreibung der Form .....	117
5.3 Anwendungen zur 37er-Wu-Stil-Form .....	189
<b>Schluss.....</b>	<b>252</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>254</b>
1 Links und Literatur .....	254
2 Bildnachweis .....	255