

INHALTSVERZEICHNIS

<u>VORWORT</u>	11
<u>1 EINLEITUNG</u>	13
<u>2 WAS IST TAIJIQUAN ?</u>	16
2.1 SCHREIBWEISE, BEDEUTUNG, YIN UND YANG	16
2.2 GESCHICHTE	17
2.3 PHILOSOPHIE	20
<u>3 VON DEN FORMEN ZU DEN PRINZIPIEN</u>	27
<u>4 DIE PRINZIPIEN UND WIE SIE WIRKEN</u>	32
4.1 SONG	34
4.2 STRUKTUR	36
4.3 YIN UND YANG	38
4.4 BEWEGUNG AUS DER MITTE	41
4.5 WU WEI	42
<u>5 ASPEKTE DES TAIJIQUAN</u>	44
5.1 KAMPF UND KUNST - KAMPFKUNST	44
5.2 GESUNDHEITSWIRKUNG	45
5.3 MEDITATION IN BEWEGUNG	46
5.4 UMWELTBEWUSSTSEIN	47
5.5 WEITERE ASPEKTE	49

6 TAIJIQUAN IN UNTERNEHMEN	52
6.1 FINANZKRISE UND MANAGEMENTKRISE	53
6.2 GESUNDHEITSMANAGEMENT	55
6.2.1 SONG	57
6.2.2 STRUKTUR	59
6.2.3 YIN UND YANG	60
6.2.4 BEWEGUNG AUS DER MITTE	61
6.3 STRESSREDUKTION	62
6.4 ARBEITSUNFÄLLE	64
6.5 KOMMUNIKATION	66
6.5.1 AKTIVES ZUHÖREN	66
6.5.2 SICH AUF DEN PARTNER EINLASSEN	67
6.5.3 DIE EIGENE POSITION DEUTLICH MACHEN	67
6.5.4 RUHIG UND ENTSPANNT, ABER HELLWACH	68
6.5.5 FEEDBACK GEBEN	68
6.5.6 OFFENE FRAGEN STELLEN	68
6.6 KONFLIKTMANAGEMENT	70
6.6.1 SONG	72
6.6.2 STRUKTUR	74
6.6.3 YIN UND YANG	75
6.6.4 BEWEGUNG AUS DER MITTE	78
6.6.5 WU WEI	79
6.7 LEADERSHIP	81
6.8 ORGANISATION	82
6.9 VISION UND STRATEGIE	85
7 PRAKТИSCHE UMSETZUNG	89
7.1 GESUNDHEITSQUOTE UND ARBEITSUNFÄLLE	90
7.1.1 GRUNDLAGENÜBUNGEN ZU DEN PRINZIPIEN	91
7.1.2 WEITERFÜHRENDE ÜBUNGEN	96
7.2 STRESS, KOMMUNIKATION, KONFLIKTE, LEADERSHIP	97
7.2.1 STRESSREDUKTION	98
7.2.2 KOMMUNIKATION	100
7.2.3 KONFLIKTMANAGEMENT	102
7.2.4 LEADERSHIP	103
7.3 ORGANISATION, VISION UND STRATEGIE	104
7.3.1 ORGANISATION	104
7.3.2 VISION UND STRATEGIE	105

8 ZUSAMMENFASSUNG	107
<hr/>	
9 BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN	110
<hr/>	
1.000 \$ MOSKITO	110
1. ÜBUNG DER „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	110
3. ÜBUNG DER „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	111
ANHAFTEN UND FOLGEN	111
ANSCHMIEGEN	112
ANWENDUNG „DEN AFFEN ABWEHREN“	112
ARM AUSSENDEN UND ZURÜCKHOLEN	113
ARM MIT ZEIGEFINGER ANHEBEN	113
BEFREIUNG AUS HANDGELENKSUMKLAMMERUNG	114
BLINDENFÜHRUNG	114
CHANSIGONG (1. SEIDENÜBUNG)	114
DEN AFFEN ABWEHREN (IM STAND)	115
DREHTÜR-EFFEKT	116
EINARMBIGER PUSH MIT RELEASE UND CROSS-CONNECTION	117
EINARMBIGER PUSH OHNE RELEASE	118
ENTSPANNTE ARME	118
FIXIERTEN ARM DURCH BECKENDREHUNG ZURÜCKHOLEN	118
FRONTALEN DRUCK DURCH DEN KÖRPER ABLEITEN	119
GEWICHTSVERLAGERUNG IM GESCHLOSSENEN STAND	119
HORIZONTALES BEIDARMIGES KREISEN	119
SCHMELZEN	120
SITZMEDITATION UND BODY-SCAN	121
STABILES STEHEN GEGEN SEITLICHEN DRUCK	121
STEHENDE SÄULE MIT/OHNE ELLBOGENUNTERSTÜZUNG	122
STEHEN IN SCHRÄGLAGE MIT ANGESPANNTEN MUSKELN	122
STÖRUNG DES GLEICHGEWICHTS DURCH ARM BEWEGEN	123
TAJIQUAN GRUNDHALTUNG	123
UNBEUGSAMER ARM	124
VORBEREITUNGSÜBUNG „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	124
WOLKENHÄNDE (IM STAND)	125
WU TSAN CH'UN (MISTY-BODY BOXING)	126
ZEUGENBEWUSSTSEIN BEIM LAUFEN DER FORM	126
ZHANGZHUANG GONG (STEHENDE SÄULE)	127

<u>10</u>	<u>ABBILDUNGEN</u>	<u>128</u>
<u>11</u>	<u>ANMERKUNGEN</u>	<u>129</u>
<u>12</u>	<u>NACHWORT</u>	<u>134</u>
<u>13</u>	<u>DANK</u>	<u>135</u>
<u>14</u>	<u>AUTOR</u>	<u>137</u>
<u>15</u>	<u>LITERATUR</u>	<u>139</u>
<u>16</u>	<u>REGISTER</u>	<u>148</u>