

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	15
I Einleitung	17
1 Vorwort	18
2 Vorwort zu dieser Ausgabe	21
3 Anmerkungen zu diesem Buch	22
4 Was ist Taijiquan?	23
II Das System des Taijiquan	25
1 Ein paar Fakten zur Geschichte des Taijiquan.....	26
2 Stammbaum.....	41
3 Was ist Qi?.....	46
4 Taiji – eine Philosophie	51
5 Taijiquan – eine Kampfkunst	59
6 Taijiquan – eine Gesundheitslehre	71
7 Taijiquan – eine geistige Übung	79
8 Techniken und Prinzipien des Taijiquan	84
Taijiquan und seine Kampftechnik	84
Taijiquan und seine dreizehn Bewegungstechniken	94
Taijiquan und seine fünf Bewegungsrichtungen	102
Zur Atmung	106
Zur Lern- und Unterrichtsdidaktik	109
Die motorische Schulung	109
Die Zentrierung der Bewegungen	110
Die innere Bewegung	110
III Der Chen-Stil des Taijiquan	113
1 Das System des Chen-Taijiquan	115
Zhanzhuang – die Stehende Säule	115
Cansigong – die Seidenübungen	121
Handformen	131
Waffen und Waffenformen	147
Übungsformen mit Geräten	152
Schiebende Hände	153
Anwendung	155
2 Die Formen des Chen Taijiquan	157
Die 19er-Form	157
Die 38er-Form	158
Erste Form »Alter Rahmen«	159

Zweite Form »Alter Rahmen«	161
Erste Form »Neuer Rahmen«	163
Zweite Form »Neuer Rahmen«	165
Schwertform	168
Säbelform	169
Stock-/Speerform	170
Hellebardenform	173
Doppelschwertform	175
Doppelsäbelform	176
IV Die drei Phasen der Sitzmeditation.....	179
V Taijiquan – mitten im Leben	193
1 Etwas über Yin und Yang	195
2 Wei Huacun - Eine Frau als Mitbegründerin des Taijiquan	200
3 Taijiquan, Turniere und das Problem, Erfolg zu haben	205
4 Der Fehler der doppelten Gewichtung	213
5 Taijiquan und Sexualität – Braucht Lebenskunst auch Liebeskunst?	218
6 Taijiquan auf der Welt – ein Resümee	223
VI Taijiquan im Spiegel der Medizin	227
1 Der medizinische Standpunkt der chinesischen Tradition	228
Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin	228
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	228
Wu Xing	229
Vitale Substanzen	230
Jing Luo	230
Diagnose und Therapie	232
Taijiquan (Praxis und Wirkungen)	232
Taijiquan aus der Sicht der TCM	234
2 Medizinische Untersuchungen des Taijiquan	236
Empirische Untersuchungen	236
Die Gesundheitswirkung des Taijiquan aus der Sicht der Praktizierenden	236
Begründung und Zielsetzung der Untersuchung.....	236
Untersuchungsgruppe	238
Fragebogen und methodische Vorgehensweise	238
Durchführung der Untersuchung	238

Ergebnisse	239
Diskussion	244
Herzfrequenzanalyse während der 19er-Form unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsintensitäten	246
Die Herzfrequenz	246
Begründung und Zielsetzung der Untersuchung	247
Untersuchungsgruppe	247
Durchführung der Untersuchung	248
Ergebnisse	248
Diskussion	251
EMG-Untersuchung der »einarmigen Seidenübung« ..	253
Begründung und Zielsetzung der Untersuchung	253
Gegenstand und Durchführung der Untersuchung ..	253
Ergebnisse	254
Diskussion	258
VII Texte der Patriachen des Chen-Clans	259
1 Verse und Sprüche	261
2 Zehn wichtige Thesen zum Taijiquan von Chen Changxing	264
3 Die fünf Stufen der Entwicklung im Taijiquan von Großmeister Chen Xiaowang	272
Der erste Level des Gongfu im Taijiquan	272
Der zweite Level des Gongfu im Taijiquan	274
Der dritte Level des Gongfu im Taijiquan	279
Der vierte Level des Gongfu im Taijiquan	281
Der fünfte Level des Gongfu im Taijiquan	282
4 Interview mit Großmeister Chen Xiaowang	284
5 Technikserien mit Großmeister Chen Xiaowang	288
Schlusswort	291
Glossar	293
Die World Chen Taijiquan Association Germany	296
Großmeister Chen Xiaowang	298
Meister Jan Silberstorff	299
Die WCTAG-Familie	301