

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	15
<b>I Einleitung .....</b>	<b>17</b>
1 Vorwort .....	18
2 Vorwort zu dieser Ausgabe .....	21
3 Anmerkungen zu diesem Buch .....	22
4 Was ist Taijiquan? .....	23
<b>II Das System des Taijiquan .....</b>	<b>25</b>
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
<b>III Der Chen-Stil des Taijiquan .....</b>	<b>113</b>
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
<b>IV Die drei Phasen der Sitzmeditation.....</b>	<b>179</b>
<b>V Taijiquan – mitten im Leben .....</b>	<b>193</b>
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
<b>VI Taijiquan im Spiegel der Medizin .....</b>	<b>227</b>
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
<b>VII Texte der Patriarchen des Chen-Clans .....</b>	<b>259</b>
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