
INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|---------------------------|--|-------|
| Vorwort | Herbert Fechter | 5 |
| Zum Geleit | Bai Lin | 7 |
| Einführung | Peter Petzl | 9 |
| | | |
| Teil 1 | Taiji Quan – der sanfte Weg zu sich selbst | 11 |
| | Taiji Quan oder Tai Chi Chuan ...? | 11 |
| | Das Einmaleins heißt Zweimalneun | 13 |
| | Neun universelle Prinzipien des Taiji | 13 |
| | Neun Regeln zur richtigen Körperhaltung | 15 |
| | Die richtige Atmung | 15 |
| | Klassische Fehler | 17 |
| | Auf den Punkt gebracht | 19 |
| | | |
| Teil 2 | Das „Kleine Taiji“ | 21 |
| | Wie alles begann ... | 21 |
| | Die drei Vorteile des „Kleinen Taiji“ | 21 |
| | Sich regen bringt Segen | 22 |
| | Guck mal, wer da klopft ... | 23 |
| | Hol dir dein „Qi“ | 26 |
| | | |
| Sidestep | Was tun bei einem Energieproblem? | 27 |
| | Energieüberschuss | 27 |
| | Energiemangel | 27 |
| | | |
| | Aufwärmübung für Menschen mit Gelenksproblemen | 28 |
| | „Die Schildkröte im Nacken“ | 28 |
| | Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz oder | |
| | „Der große Elefant kreist mit der Hüfte“ | 30 |
| | Bedanke dich bei deinem Knie und beschenk' das Fußgelenk | 32 |
| | Trockene Haarwäsche | 33 |
| | | |
| „Das Kleine Taiji“ | Übungszyklus in sechs Modulen | 35-48 |

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|------------------------|---|----|
| Teil 3 | Taiji – Wie es war und wie es ist | 49 |
| | Wie Yin & Yang wirklich zueinander stehen | 49 |
| | Die wichtigsten Stile | 51 |
| | Das kann Taiji Quan bewirken | 51 |
| | Rundum gesund | 53 |
| | Ein gerader Rücken sorgt für Entzücken | 53 |
| | Verteidigung wie von selbst | 55 |
| | Nachgeben und dennoch verwurzelt sein | 55 |
| | Das „Qi“ (Lebenskraft) | 57 |
| | Taiji Quan und die Meditation | 57 |
| | Das Geheimnis des Lebens | 59 |
| Teil 4 | Gesund und lebensfroh | 61 |
| | Taiji Quan und die Lebensfreude | 61 |
| | Schwung geben und nehmen | 61 |
| | Ein Lächeln für das Glück | 61 |
| | Wie man sich selbst das Gesundsein leicht macht | 63 |
| | Bin ich ein Yin- oder ein Yang-Typ? | 69 |
| | Essen – aber richtig! | 71 |
| Sidestep | Plädoyer für die Niere | 73 |
| Sidestep | Lebenselixier Suppe | 75 |
| | Der Grippekiller | 75 |
| | Der Hustenkiller | 75 |
| | Lasst uns ein Glas Wasser trinken | 75 |
| Bai Lin erzählt | So gelangte Taiji nach Europa: | |
| | Die Geschichte der Familie Bai im Westen | 77 |
| | Der Weiße Edelstein | 77 |
| | Saubere Sache | 77 |
| | Transsibirien-Express | 77 |
| | Erfolg am seidenen Band ... | 77 |
| | Nur nicht verzetteln ... | 79 |
| | Der sanfte Weg | 79 |
| Nachwort | Bai Xiufeng | 81 |
| | Sachregister | 82 |
| | Impressum | 84 |