

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
1. Die Stile	16
Der Chen-Stil	16
Der Yang-Stil	17
Der Wu-Stil	18
Der Sun-Stil	18
Der Peking-Stil	19
2. Die Prinzipien	21
3. Die Haltung	23
4. Die Bewegungsweise	25
5. Das Entspannen	26
6. »Keine Kraft anwenden«	27
7. Zitate alter Meister	28
8. Loslassen, Nicht-Handeln und Folgen	30
9. Fragen und Antworten zu T'ai Chi Ch'uan	31
10. Meditation	49
11. Energie	52
Die Ch'i-Entwicklung	52
Ch'i und Chin	53
12. Sechs Entwicklungsstufen	55
13. Die dreizehn Grundstellungen und die Techniken	57
14. Das Lied der dreizehn Stellungen von Yang Ch'eng-Fu	59
15. Fortgeschrittenes Üben	62
Sinken	62
Center equilibrium (»zentriertes Gleichgewicht«)	63
Voll und leer	64
Öffnen und Schließen	65
16. Meister Chi's zehn wichtige Punkte zum fortgeschrittenen Üben	67

17. Zwei Aspekte der Formen: Übung und Anwendung	68
18. »Ohne Arme«	69
19. »Links regiert links, rechts regiert rechts«	70
20. Der Bogenschritt	71
21. Das Mühlstein-Prinzip	72
22. Die Mühlsteinübung	74
23. Das Push Hands (Tui shou)	75
Die Anwendung der verschiedenen Chin im Push Hands	76
Das Entwurzeln	76
24. Die Kurzform	83
25. Anmerkungen zum Üben	84
26. Wichtige Fragen bei der Korrektur des eigenen Übens:	89
27. Hinweise für das Erlernen der Kurzform	90
28. Abfolge der Stellungen – Kurzform	92
30. Anhang	185
Die Schwertform des Yang-Stils nach Chen Wei Ming	185
Glossar	186
Bibliografie	188