

Was Sie in diesem Buch finden

Einleitung	7	Vorübungen	27
Stille und Bewegung sind eins	8	Sinnvolle Aufwärmübungen	28
Ursprung, Geschichte, Entwicklung ..	10	Zhan Zhuang	28
Kampfkunst der Familie Chen	12	Lockern und kräftigen	30
Die Tai-Chi-Stile	13	Dehnen	34
Die Philosophie des		Atmung beim Tai Chi Chuan	41
Tai Chi Chuan	18	Körperhaltung	41
Yin und Yang	18	Fuß- und Beinstellung	45
Wuji und Taiji	20	Schritte	49
Die fünf Wandlungsphasen	20	Handhaltung	55
Yin und Yang im menschlichen Körper	23	Armbewegung	56
Aspekte des Tai Chi Chuan		Die 24-Bilder-Form	69
beim Üben	24	Die 24-Bilder-Form	
Jing – Ruhe	24	(Peking-Form)	70
Qing – Leichtigkeit	24	Tai Ji Qi Shi	71
Man – Langsamkeit	25	Ye Ma Fen Zong	71
Qie – Gewissenhaftigkeit	25	Bai He Liang Chi	75
Heng – Ausdauer	25	Lou Xi Ao Bu	76

Shou Hui Pipa	79	Übungsempfehlungen	119
Dao Nian Hou	80	Hilfen für das Training	120
Zuo Lan Que Wei	82	Kleidung	120
You Lan Que Wei	84	Ort	120
Dan Bian	86	Zeit	120
Yun Shou	88	Weitere Empfehlungen	121
Dan Bian	91	Praxis	121
Gao Tan Ma	93	Wie finde ich den richtigen Lehrer?	122
You Deng Jiao	94		
Shuang Feng Guang Er	97	Zu guter Letzt	124
Zhuan Shen Zuo Deng Jiao	99	Ein klassischer Text zum Tai Chi Chuan	124
Zuo Xia Shi Du Li	100	Lied der schlagenden Hände	124
You Xia Shi Du Li	103		
Chuan Suo	104	Zur Aussprache der chinesischen	
Hai Di Zhen	106	Namen	125
Shan Tong Bei	107		
Zhuan Shen Ban Lan Chui	108		
Ru Feng Si Bi	111		
Shi Zi Shou	113		
Shou Shi (He Tai Ji)	115		
Schematischer Ablauf der 24-Bilder-Form ..	116	Literatur und Adressen	126
		Über den Autor	127

Anhang