

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
Dao Nian Hou	80
Zuo Lan Que Wei	82
You Lan Que Wei	84
Dan Bian	86
Yun Shou	88
Dan Bian	91
Gao Tan Ma	93
You Deng Jiao	94
Shuang Feng Guang Er	97
Zhuan Shen Zuo Deng Jiao	99
Zuo Xia Shi Du Li	100
You Xia Shi Du Li	103
Chuan Suo	104
Hai Di Zhen	106
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

Übungsempfehlungen..... 119

Hilfen für das Training	120
Kleidung	120
Ort	120
Zeit	120
Weitere Empfehlungen	121
Praxis	121
Wie finde ich den richtigen Lehrer?	122

Zu guter Letzt	124
Ein klassischer Text zum Tai Chi Chuan....	124
Lied der schlagenden Hände	124

Zur Aussprache der chinesischen Namen	125
--	-----

Anhang

Literatur und Adressen	126
Über den Autor	127