

Inhalt

Vorwort.....	11
Dank.....	13
Einleitung in das Thema und kurzer Abriss bisheriger For- schungsstränge.....	15
1. Taijiquan.....	26
1.1. Taijiquan – die Kampfkunst.....	27
1.2. Der Name Taijiquan - die populäre Sicht.....	34
2. Die klassischen Taijiquan-Schriften.....	37
2.1. „Taijiquan Jing“ / Taijiquan Abhandlung (1): Jing, Qi, Shen und Yi.....	38
2.2. „Taijiquan Jing“ / Taijiquan Abhandlung (2): „13 Positio- nen“	50
2.2.1. Die fünf Wandlungsenergien/fünf Richtungen.....	53
2.2.2. Die acht Trigramme (Bagua) des Yijing.....	55
2.2.3. Zhang Sanfeng.....	58
2.3. “Taijiquan-Lun” / Taijiquan-Klassiker.....	69
2.3.1. Wuji und Taiji.....	78
2.3.2. Die Yin-Yang Lehre und das Taiji.....	101
2.3.3. Gradualismus.....	107
2.3.4. Persönliche Übertragungslinie.....	110
2.3.5. Nachgeben (Jang).....	112
2.3.6. Spirituelle Erleuchtung (Shenming).....	115
2.4. „Darstellung und Einsichten in die dreizehn Positionen“	117
2.4.1. Embryonalatmung, Schildkrötenatmung, Bend the Bow.....	119
2.4.2. Verfeinerung (Lian).....	124
2.5. „Lied der Dreizehn Positionen“ - Shisan Shi Ge.....	129
2.6. „Sechs Schlüsselemente der Praxis von Taijiquan“...132	
2.7. Li I-Yü:“ Lied von der Zirkulation des Qi“.....134	

2.8. (Yang/Wu) „Taijiquan 40 Kapitel“.....	136
2.9. Weitere Texte.....	150
3. Begrifflichkeiten aus der Praxis.....	154
3.1. Vorbemerkungen zur Inneren Alchemie Neidan	156
3.2. Der weiße Kranich zeigt seine Flügel.....	158
3.3. Das Jade-Mädchen am Webstuhl.....	161
3.4. Sieben Sterne / Der Große Wagen.....	167
3.5. „Neun Paläste“	178
3.6. Qian und Kun.....	186
3.7. 108 Formbewegungen.....	194
3.8. Xuan Xuan Dao, Der goldene Hahn, Wolkenhände, Die Pipa spielen, Die goldene Glocke aufhängen, Einfache Peitsche, Xu Xuanping.....	197
3.9. Taijiquan-Prinzipien 1: Weichheit (Rou), Nachgeben (Zou), Folgen (Sui), Kleben (Nian), Hören (Ting), Stille, Mitte (Zhong Ding).....	212
3.10 Taijiquan-Prinzipien 2: Aligning/Ausrichtung.....	216
3.11. Taijiquan-Prinzipien 3: Diener- und Lenkergefäß, Em- bryonalatmung, die Elsterbrücke, Dantian , Ming-Men, Die drei Tore, Der kleine himmlische Kreislauf.....	220
4. Abschluss und Fazit.....	227
Endnoten.....	232
Bibliographie.....	267
Der Autor.....	280
Auch von Lotus-Press.....	282