

Einführung	6
Vorbereitung zum „Qi Wecken“	20
„Qi Wecken“	28
„Peng“ links oder „Eröffnen“ nach links	34
„Peng“ rechts oder „Eröffnen“ nach rechts	42
„Lü“ oder „Das Winken“	48
„Ji“ oder „Der Schmetterling“	52
„An“ oder „Die Welle“	54
„Die Peitsche“	60
„Hände Heben“	68
„Schulterstoß“	72
„Der Kranich breitet seine Flügel aus“	76
Erstes „Kniebürsten“	80
„Die Pipa spielen“	84
Zweites „Kniebürsten“	88
„Fauststoß“	90
„Zurückziehen“ und „Push“ oder „Haste mal n' Euro?“	96
Erstes „Kreuz“	100
„Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren“	104
Zweiter „Sperling“ (diagonal)	108
Zweite „Peitsche“ (diagonal)	112
„Faust unter Ellenbogen“	116
Übergang zum „Affen“	120
„Der Affe“	122
„Schräges Fliegen“	128
Übergang in „Die Wolken-Hände“	132
„Die Wolken-Hände“	136
Übergang zur „Tiefen Schlange“	146
Die gebeugte „Tiefe Schlange“	150
„Goldener Hahn“ links	156

„Kick“	160
„180 Grad-Drehung“	168
„Fersen-Stoß“	172
„Kniebürsten“ nach Osten	174
„Tiefer Fauststoß“	180
Übergang zum dritten „Sperling“	186
Dritter „Sperling“ (Kurzfassung)	190
Dritte „Peitsche“ (Kurzfassung)	194
Übergang zur „Weberin“	198
„Weberin“	204
Übergang zum vierten „Sperling“	214
Vierter „Sperling“ (Feinheiten)	218
Vierte „Peitsche“ (Feinheiten)	236
Die gehockte „Tiefe Schlange“	242
„Sieben Sterne“	248
Schritt zurück und „Den Tiger reiten“	252
„360 Grad-Drehung“	256
„Den Lotus streifen“	260
„Der Gondoliere“	264
Übergang zum zweiten „Fauststoß“	268
Zweiter „Fauststoß“	272
Zweites „Zurückziehen“ und „Push“	276
Zweites „Kreuz“	280
„Hände-Kreuz Meditation“	284
Abschluss der Taiji-Form	288
Zurück zum Anfang	292
Danken	296
Lebenslauf	298
Erinnerungen	299
Übungen	300
Medien	304