

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	10
1. Die Kunst des Tai Chi	13
1.1. Über die Geschichte des Tai Chi	15
1.2. Tai Chi als Kampfkunst	19
1.3. Vom Sinn der Langsamkeit	22
2. Die Kranichform des Tai Chi	25
2.1 Die Herkunft des Kranichstils	27
2.2. Die Botschaft des Kranichs	29
2.3. Der Kranich und das Tai Chi	31
3. Tai Chi und die Gesundheit von Körper und Geist	35
3.1. Tai Chi und die tibetische Medizin	37
3.2. Wirkungen von Tai Chi auf Körper und Geist	39
3.2.1. Tai Chi und Gesundheit	39
3.2.2. Der physische Aspekt der Übungen	42
3.2.3. Streicheln und Klopfen	46
3.2.4. Das richtige Atmen	49
3.2.5. Das Gleichgewicht	54
3.2.6. Die Rolle des Geistes	57
I. Himmel und Erde im Dantian vereinigen	57
II. Energie mit dem Geist lenken	62
III. Tai Chi und Spiritualität	65
4. Yin, Yang und Qi	67
4.1. Die Manifestation von Yin und Yang	69
4.2. Qi – die Lebensenergie	75
4.2.1. Die Energieverteilung	77
5. Die Intelligenz unseres Körpers	81
5.1. Das Bauchgehirn	83
5.2. Ist das Herz »intelligenter« als das Gehirn?	86
5.3. Das Netzwerk der Organe	90
5.4. Die sechs heilenden Laute	93

6. Vorbereitung und Ausführungsweise der Übungen	135
6.1. Die Form: Imitation und Wandel	137
6.2. Den Kopf klarmachen	143
6.3. Wie hart soll ich üben?	144
6.4. Stress und Aufmerksamkeit	148
6.5. Die Körperhaltung	151
6.6. Die Wendeltreppe in der Technik	152
7. Die Übungen der Kranichform des Tai Chi	155
7.1. Vorbereitungsübungen	157
7.2. Die acht wichtigsten Ausdrucksformen des Kranichs	216
Der Lehrer und die Schatzkarte	349
Ausblick	350
Danksagungen	352
Kontakt	352
Quellen	353
Abbildungsnachweis	353