

## Inhalt

<b>1a. Zu diesem Buch</b>	3
<b>1b. Vorwort</b>	6
<b>2. Einführendes</b>	
a. Was ist Taijiquan?	9
b. Was sind die Schiebenden Hände?	10
<b>3. Porträts großer Taiji-Meister</b>	
a. Über die Biographien der alten Meister	11
b. Chen Bo	16
<b>4. Die Schiebenden Hände im Taijiquan</b>	
a. Geschichte und Ursprung der Schiebenden Hände	22
b. Die dreizehn Grundtechniken	25
c. Die fünf Bewegungsrichtungen	52
d. Die weiche Kraft	77
e. Kraft hören, verstehen, umleiten und abgeben	82
f. Die vier Kräfte	86
<b>5. Porträts großer Taiji-Meister</b>	
a. Chen Wangting	89
<b>6. Technik und Konzepte der fünf Arten von Bewegungsroutinen</b>	
a. allgemein	98
b. dan shou	98
c. shuang shou	131
d. huobu	150
e. dalu	161
f. san shou	165
<b>7. Porträts großer Taiji-Meister</b>	
a. Chen Changxing/Yang Luchan	176
<b>8. Ergänzendes</b>	
a. Individuelle Korrektur im Taijiquan	185
b. Sinn und Unsinn von Partnerrouninen	191
c. Wettkampf-Pushhands	194
<b>9. Porträts großer Taiji-Meister</b>	
a. Chen Fake	208

<b>10. Der Kampf</b>	
a. Kampfkunst und Frieden	223
b. Die praktische Bedeutung Innerer Kampfkunst	226
c. Psychologie in der Kampfkunstpraxis – Anekdoten u. Konzepte	238
<b>11. Porträts großer Taiji-Meister</b>	
a. Chen Xiaowang	259
<b>12. Ausgewählte Artikel</b>	
a. Die acht Trigramme und 64 Hexagramme in den Schiebenden Händen	275
b. Wei Huacun – eine Frau als Mitbegründerin des Taijiquan	284
c. Himmel, Erde, Mensch	290
d. Die zehn wichtigen Thesen nach Chen Changxing	294
<b>13. Schlusswort</b>	305
<b>14. Anhang</b>	
a. Die Kampfanwendungen nach Chen Changxing	306
b. Anwendungsspezifische Textstellen aus den 5 Leveln	311
c. Die WCTAG Familie	318
d. Glossar	321
e. Danksagung	324