

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort.....</b>	<b>11</b>
Hinweise.....	14
Allgemeines.....	15
<b>I - Bewegungsbeschreibung 24er Pekingform.....</b>	<b>18</b>
Teil 1, Bewegungsbilder 1 bis 5.....	18
1.1.0 - Vorbereitung (Bingbu).....	18
1.1.1 - Das Qi wecken (Qi Shi).....	19
1.1.2 - Die Mähne des Wildpferdes teilen (Zuo You Ye Ma Fen Zong) - links- rechts - links -.....	21
1.1.3 - Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus (Bai He Liang Chi)	25
1.1.4 - Das Knie streifen (links - rechts - links) (Zuo You Lou Xi Niu Bu).....	28
1.1.5 - Die Laute / Pipa spielen (Shou Hui Pipa).....	32
Teil 2, Bewegungsbilder 6 bis 9.....	34
1.1.6 - Rückwärtsgehend den Affen jagen (Zuo You Dao Juan Hong)	34
1.1.7 - Den Vogel am Schwanz fassen, links (Zuo Lan Qiao Wei).....	37
1.1.8 - Den Vogel am Schwanz fassen, rechts (You Lan Qiao Wei).....	42
1.1.9 - Die einfache Peitsche links (Dan Bian).....	44
Teil 3, Bewegungsbilder 10 bis 14.....	46
1.1.10 - Die Wolkenhände (Yun Shou).....	46
1.1.11 - Die einfache Peitsche links (Dan Bian).....	50
1.1.12 - Schlag auf das hohe Pferd (Gao Tan Ma).....	51
1.1.13 - Fersenstoß rechts (You Deng Jiao).....	53
1.1.14 - Schlag auf die Ohren mit beiden Fäusten (Shuang Feng Guan Er).....	56
Teil 4, Bewegungsbilder 15 bis 24.....	58
1.1.15 - Umdrehen und Fersenstoß links (Zhuan Shen Zuo Deng Jiao) .....	58
1.1.16 - Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf linkem Bein (Zuo Xia Shi Du Li).....	60

1.1.17 - Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf rechtem Bein (You Xia Shi Du Li).....	64
1.1.18 - Das Mädchen mit dem Weberschiffchen, rechts und links (Zuo You Chuan Suo).....	66
1.1.19 - Die Nadel vom Meeresgrund holen (Hai Di Zhen).....	69
1.1.20 - Die Arme wie ein Fächer ausbreiten (Shan Tong Bi).....	70
1.1.21 - Drehung, Abwehr, parieren und zustoßen (Faustschlag) (Zhuan Shen Ban Lan Chui).....	72
1.1.22 - Verschließen, Fauststoß (Ru Feng Si Bi).....	73
1.1.23 - Kreuzen der Hände (Shi Zi Shou).....	76
1.1.24 - Schlussform, Beenden (Shou Shi).....	78
<b>II - Übungen und Trainingsmethoden der einzelnen Bewegungsbilder</b>	
	<b>79</b>
Teil 1, Übungsmöglichkeiten Bewegungsbilder 1 bis 5.....	79
2.1.1 - Vorbereitung und Das Qi wecken.....	81
2.1.2 - Die Mähne des Wildpferdes teilen.....	82
2.1.3 - Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus.....	83
2.1.4 - Das Knie streifen (links & rechts).....	83
2.1.5 - Die Laute / Pipa spielen.....	84
Teil 2, Übungsmöglichkeiten Bewegungsbilder 6 bis 9.....	85
2.1.6 - Rückwärtsgehend den Affen jagen.....	85
2.1.7 - Den Vogel am Schwanz fassen, links.....	86
2.1.8 - Den Vogel am Schwanz fassen, rechts.....	87
2.1.9 - Die einfache Peitsche links.....	87
Teil 3, Übungsmöglichkeiten Bewegungsbilder 10 bis 14.....	89
2.1.10 - Die Wolkenhände.....	89
2.1.11 - Die einfache Peitsche links.....	91
2.1.12 - Schlag auf das hohe Pferd.....	91
2.1.13 - Fersenstoß rechts.....	91
2.1.14 - Schlag auf die Ohren mit beiden Fäusten.....	93
Teil 4, Übungsmöglichkeiten Bewegungsbilder 15 bis 24.....	94
2.1.15 - Umdrehen und Fersenstoß links.....	94
2.1.16 - Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf linkem Bein .....	94
2.1.17 - Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf rechtem Bein .....	96

2.1.18 - Das Mädchen mit dem Weberschiffchen, links und rechts.....	96
2.1.19 - Die Nadel vom Meeresgrund holen.....	99
2.1.20 - Die Arme wie ein Fächer ausbreiten.....	101
2.1.21 - Drehung, Abwehr, parieren und zustoßen (Faustschlag).....	102
2.1.22 - Verschließen, Fauststoß.....	103
2.1.23 - Kreuzen der Hände.....	104
2.1.24 - Schlussform, Beenden.....	104
<b>III - Beispiele zum Aufbau von Übungsstunden und Kurse.....</b>	<b>105</b>
3.1 Das ideale - lebenslange - Taijitraining.....	105
3.2 - Der Standard: 2 x 10teiligen Kurs.....	107
3.3 Beipiele zum Stundenaufbau und zur Erleichterung des Lernerfolges.....	110
3.3.1 - Kursbeispiel 1: 4 Kurseinheiten a 10 Unterrichtseinheiten a 60 / 90 Minuten.....	110
3.3.2 - Kursbeispiel 2: 2 Kurseinheiten a 10 Unterrichtseinheiten a 90 Minuten.....	110
3.3.3 - Beispiel für eine Übungseinheit zum allgemeinen Problem der zu engen Hüftöffnung.....	113
<b>IV - Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweisen des Taijitrainings im Fitness und Präventionssport.....</b>	<b>115</b>
IV.1 - Empfehlungen der WHO zu körperlicher Bewegung.....	115
IV.2 - Allgemeine Aspekte zur Wirkung von Taiji als Trainingsform....	117
IV.3 - Taiji als medizinisches Fitnesstraining.....	119
IV.3.1 - Stärkung von körperlicher Leistungsfähigkeit.....	119
IV.3.2 - Stärkung bei orthopädischen und seelischen Problemen.....	121
IV.3.3 - Stärkung bei rheumatologischen Problemen.....	122
IV.3.4 - Stärkung bei körperlichen Veränderungen im Alter - Sturzprävention.....	123
IV.3.5 - Stärkung des Geistes.....	124
V.4 - Taiji als Functional Training.....	126
<b>V - Mini-Taijiformen für das kleine Training zwischendurch.....</b>	<b>131</b>
1) Für Entspannung und Konzentration.....	131
2) Für Koordination und Gleichgewicht.....	132
3) Verbesserung Kraft.....	132

4) Vertiefung Taijiprinzipien.....	132
5) Verbesserung der Gelenkmobilität.....	133
<b>VI - 7 Trainingspläne zum allgemeinen Formentraining.....</b>	<b>134</b>
1) Modifiziertes Formentraining - Teil 1.....	135
2) Modifiziertes Formentraining - Teil 2.....	136
3) Modifiziertes Formentraining - Teil 3.....	137
4) Modifiziertes Formentraining - Teil 4.....	138
5) Modifiziertes Basicstraining - Teil 1.....	139
6) Vertiefendes Basicstraining - Teil 1.....	141
7) Vertiefendes Basicstraining - Teil 2.....	142
7 Trainingspläne zur Ergänzung des Formentraining.....	143
1) Turbo - Warm Up oder: Das Erwachen des Kranichs.....	143
2) Sensomotorik.....	145
3) Balance.....	148
4) Flexibilität - Teil 1.....	149
5) Flexibilität - Teil 2.....	150
6) Dehnen.....	151
7) Krafttraining.....	161
<b>VII - Die 25 häufigsten Fragen der Kursteilnehmer aus viele Jahre des Trainingsalltags.....</b>	<b>162</b>
1) Faszientraining ... nur modernes Qigong oder gar Taiji mit Rollen?... .....	163
2) Basics ... die sind doch so anstrengend.....	167
3) Über die Notwendigkeit des eigenen Übens ... z. B. beim Taiji.....	169
4) Es ist so anstrengend, sich so langsam zu bewegen.....	173
5) Qigong und Rücken ... -training, -schmerzen, etc.....	174
6) Warum sind „Peng Lü Ji An“ so schwer, harmonisch hinzubekommen? .....	178
7) Ich stehe doch gerade - mit Oberkörpervorlage, im Hohlkreuz und eingefallenen Knien.....	180
8) Was sind die schwierigsten Stellen beim Taiji? Oder Warum ist Taiji so schwer?.....	183
9) Ich bin so wackelig und unsicher auf den Beinen.....	187
10) Hüfttraining ... macht mein Formentraining besser.....	190
11) Musik ... eine vielfach unterschätzte Trainingskomponente.....	192
12) Mehr Sinktiefe führt zu mehr Schrittbreite - der Beweis.....	194

13) Drehen auf dem belasteten Bein.....	196
14) Warum soll man beim Xiebu nachsinken?.....	198
15) Tiefbleiben in der gesamten Form.....	200
16) Falsch herum bzw. spiegelverkehrt die Formenbilder üben.....	202
17) Unflexible und steife Hüftgelenke – das alte Dauerproblem.....	204
18) Was soll ich trainieren, Qigong oder Taiji?.....	206
19) Mit Taiji und Qigong zur Verbesserung von Lebensqualität durch Selbstkontrolle.....	209
20) 2 ½ kleine Tricks für's bessere Training.....	213
21) Taiji und das Gehirn oder Trainieren wir auch die kleinen grauen Zellen?.....	216
22) Träumst Du? .... Ja.....	219
23) Qi-Pflege = Energiemanagement?!.....	221
24) Ist Taiji und Qigong nicht auch Functional Training?.....	224
25) Warum darf ich heute nicht mittrainieren?.....	226
<b>VIII - Hilfsmittel.....</b>	<b>228</b>
Beispiel 1: Erlernen von Bewegungstechnik.....	228
Beispiel 2: Vertiefen von Positionen mittels Eselsbrücken.....	229
Beispiel 3: Den äußeren Rahmen einhalten.....	230
Weitere Hilfsmittel.....	231
<b>IX - Anhang.....</b>	<b>233</b>
1. Taiji-Pekingform Bewegungsnamen.....	233
1.1 Dt. Bezeichnung.....	233
1.2 Bezeichnung: Chinesisch, Pinyin.....	235
2. Taiji-Pekingform Bewegungsbilder.....	237
3. Die 10 Taiji-Prinzipien nach Yang Chengfu.....	240
4. Die 8 Kräfte des Taijiquan.....	241
Peng - Lu - Ji - An - Cai - Zhou - Lie - Kao.....	241
5. Bewegungsbasics.....	247
6. Taiji relevante Akupunkturpunkte.....	249
7. Schrittdiagramm zur Pekingform.....	250
8. Die 24er Pekingform Spiegelverkehrt.....	251
9. Taiji-Historie zur Pekingform.....	254
10. Einzelsequenzen detaillierte tabellarische Zusammenfassung – Beispiel - Handouts für die Kursteilnehmer.....	255
10.1 Den Vogel am Schwanz fassen – Sequenzen Peng, Lü, Ji, an"....	257

10.2 Die Schlange kriecht durch das Gras & Der goldene Hahn steht auf einem Bein.....	262
10.3 Rückwärts gehen den Affenjagen.....	265
10.4 Die Wolkenhände.....	267
11. Meister des Taiji - Yang-Stil.....	269
12. Übersicht Bewegungsbilder Yang-Stil.....	270
13. Die Muskulatur des Menschen.....	271
<b>Abschlussbemerkungen.....</b>	<b>272</b>
<b>Weitere Bücher vom Autor.....</b>	<b>273</b>