

INHALT

- Vorwort..... 8
- 1 Einleitung 10
- 2 Allgemeine Hintergrundinformationen zum Tai Chi..... 12
 - 2.1 Was ist Tai Chi?..... 12
 - 2.2 Positive Aspekte des Tai Chi..... 15
 - 2.3 Die Lehre der fünf Elemente 20
- 3 Chi Gong 22
 - 3.1 Die acht harmonischen Handwechsel – stehendes Chi Gong..... 23
 - 3.2 Den Mond umarmen – sitzendes Chi Gong..... 44
 - 3.3 Die lange Faust – Power-Chi-Gong mit
Stellungswechsel..... 57
- 4 Die fünf Elemente – Kurzformen 70
 - 4.1 Allgemeine Prinzipien..... 71
 - 4.1.1 Generelles..... 71
 - 4.1.2 Ausführung..... 72
 - 4.1.3 Haltung..... 73

4.2 Die fünf Tai-Chi-Kurzformen..... 74

4.2.1 Metall..... 75

4.2.2 Wasser..... 86

4.2.3 Holz..... 98

4.2.4 Feuer..... 110

4.2.5 Erde..... 122

5 Ein anderer Ansatz: Die fünf Elemente Faust..... 130

6 Schluss..... 150

Anhang..... 152

1 Glossar 152

2 Literatur 159

3 Bildnachweis..... 160