

# Inhalt

Zum Geleit.....	8
Danksagung.....	10
Vorwort.....	11
Am Anfang.....	15
F. M. Alexander-Technik und Taiji.....	21
Ausbildungen.....	30
Bewusstsein – Teil 1.....	36
Bewusstsein – Teil 2.....	40
Chinesen.....	44
Dao.....	48
Deutschland.....	53
Effektive Übungspraxis.....	65
Entspannung – Teil 1.....	68
Entspannung – Teil 2.....	70
Entwicklungsstufen.....	73
Frankreich.....	78
Geist und Körper.....	84
Gesundheit.....	95
Haltung.....	103
Heiterkeit und Humor.....	107
Innere Sinne.....	115
Italien.....	120
Jin – die Taiji-Kraft.....	128
Kampf: Wettkampf, Straßenkampf, Kampfkunst.....	133
Kunst und Taiji.....	146
LehrerInnen.....	157
Lockerungsübungen.....	166
Meine Lehrerinnen und Lehrer.....	172
Meister.....	175
No pain no gain, no burn no earn.....	187

ottos mops.....	192
Präzision.....	195
Push hands (chinesisch Tuishou).....	198
Qi.....	213
Qigong und Taiji.....	221
Releasing.....	227
SchülerInnen.....	238
Singapur – Teil 1.....	247
Singapur – Teil 2.....	251
Skopelos.....	258
Spiritualität.....	263
Taiji - das Schriftzeichen.....	272
Übungsintensität.....	275
Ungereimtheiten.....	277
Vertikaler Kreis.....	284
Wuwei oder Gelassenheit.....	289
Xin oder Herzgeist.....	297
Yin und Yang.....	306
Zürich.....	311
Zum Schluss.....	315
Anhang.....	321
Texte/Gedichte, die mit diesem Buch in Zusammenhang stehen	322
Glossar chinesischer Schriftzeichen.....	329
Verzeichnis der Abbildungen.....	332
Über den Autor.....	335