

INHALT

SEITE

06	Vorwort 1 & 2
10	Was ist Taijiquan?
12	Die historische Entwicklung des Yang-Stils im Taijiquan
14	Allgemeine Bewegungskriterien des Yang-Stils
16	Die zehn wesentlichen Gebote des Taijiquan
22	Ein Gespräch über die Praxis des Taijiquan
29	Grundlegende Stellungen und Bewegungen des Yang-Stils
44	Die Atmung im Taijiquan
47	Hinweise für die Praxis beim Lernen und Üben
58	Gesamtübersicht der Bewegungsfolgen der traditionellen langen Form des Yang-Stils

FORMBESCHREIBUNG

68	Erster Abschnitt (DiYiDuan 第一段)
114	Zweiter Abschnitt (DiErDuan 第二段)
202	Dritter Abschnitt (DiSanDuan 第三段)

ANHÄNGE

296	Versuch über das Lehren (Christa Proksch)
303	Eine chinesische Allegorie statt eines Nachwortes
304	Glossar
306	Impressum
307	Literatur- und Quellenverzeichnis

309	Sachwortregister
312	Über die Mentoren und den Autor
313	Danksagung
	Bewegungsdiagramm des Yang-Stils Taijiquan
	Beilagen (Poster)