

Inhalt

Vorwort	7
Zur Geschichte des chinesischen Schwertes	9
Aspekte der Schwertkunst des T'ai Chi Ch'uan	10
Zur Geschichte der Schwertkunst des T'ai Chi Ch'uan	11
Anekdote	14
Der taoistische Hintergrund	15
Prinzipien des T'ai Chi Ch'uan	16
Die Schwertform als Gesundheitsübung	17
Meditation	18
Haltung	20
Bewegungsweise	22
Energie	23
Die Ch'i-Entwicklung	23
Die Bewegung der Energie beim Üben der Schwertform	24
Das T'ai Chi-Schwert	25
Das Halten des Schwertes	26
Der Schwertfinger	27
Die 13 Techniken	28
Die 13 Techniken im einzelnen	30
Die Techniken im Verlauf der Schwertform	33
Anmerkungen zum Schwertkampf	38
Zum Sehen	40
Schritte	40
Zusätzliche Übungen	41
Partnerübungen mit dem Schwert	42
Lernschritte	43
Anfangsschwierigkeiten beim Üben der Schwertform	43
Dr. Chis Schwertform im Vergleich	44
Liste der Stellungen	45
Zur Darstellung der Schwertform	47
Anhang	163
Zwei Vorworte aus Chen Wei Mings »Der T'ai Chi-Schwertkampf«	163
Zur Schwertkunst	165
Glossar	170