

Inhalt

Teil I Sinn und Bedeutung des Tai Chi Chuan	6
1 Was ist Tai Chi Chuan?	7
2 Die historische Entwicklung des Tai Chi Chuan	12
3 Was ist gesund am Tai Chi Chuan?	17
3.1 Die physiologischen Grundlagen des Tai Chi Chuan .	21
4 Der philosophische Hintergrund des Tai Chi Chuan	26
Teil II Bewegungsexperimente zu wesentlichen Sinnbezügen des Tai Chi Chuan	34
5 Die Tai-Chi-Grundhaltung und die Zentrierung auf den Tan Tien – ein erstes Bewegungsexperiment	35
6 Meditation und Wahrnehmung im Tai Chi Chuan – ein zweites Bewegungsexperiment	49
Teil III Einführende Übungssysteme	58
7 Der „Tageslauf der Krähe“	59
8 Die „Harmonie“	75
Teil IV Das klassische Übungsgut des Tai Chi Chuan	86
9 Die Soloformen des Tai Chi Chuan – die „Peking-Form“ .	87
10 Die Abfolge und die Bezeichnungen der „Peking-Form“ .	98
11 Die „Partnerformen“ des Tai Chi Chuan	100
12 Die Tai-Chi-Schwertform	104
13 Die Tai-Chi-Fächerform	109
Teil V Anhang	115
1 Ausbildung zum Kursleiter und Lehrer „Tai Chi Chuan und Körperarbeit“ am Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung (IFBUB)	115
2 Kontaktanschriften und aktuelle Ausbildungsinformationen	123
3 Literaturverzeichnis	124
4 Über die Autoren	125
5 Bildnachweis	127

Inhalt

5