

Vorwort	7
Einleitung	8
Bedeutung des Namens Tai-Ji-Quan	8
Entstehung und Entwicklung	9
Verschiedene Schulen des Tai-Ji-Quan	10
Großer Rahmen	10
Mittlerer Rahmen	10
Kleiner Rahmen	10
Chen-Stil	10
Yang-Stil	10
Wu-Stil	11
Sun-Stil	11
Wu-Stil	11
Entwicklung der großen Tai-Ji-Quan-Schulen	13
Wirkung des Tai-Ji-Quan auf den menschlichen Organismus	14
Einflüsse auf das Nervensystem	14
Einflüsse auf das Atmungssystem	16
Einflüsse auf das Kreislaufsystem	16
Einflüsse auf das Verdauungssystem	17
Einflüsse auf den Stoffwechsel	17
Einflüsse auf den Bewegungsapparat	18
Tai-Ji-Quan als Meditation	19
Grundlagen des Tai-Ji-Quan	23
Charakteristika des Tai-Ji-Quan	23
Entspannung und Harmonie	23
Gleichmäßige und fließende Bewegung	23
Runde und natürliche Bewegung	23
Koordination des ganzen Körpers	24
Kriterien für die Ausübung	24
Bewußte Führung	24
Gelassenheit	25
Aufmerksamkeit	25
Entspannung und Kraftaufwand	25
Kordinierung	26
Verlagerung des Körpergewichts und Schwerpunkts	27
Natürliche Atmung	28

Anweisungen zur Körperhaltung	29
Kopf	29
Rücken und Brust	29
Bauch und Lende	30
Kreuz und Gesäß	30
Untere Extremitäten	32
Obere Extremitäten	33
Wichtige Hinweise zur Ausübung des Tai-Ji-Quan	34
Ausdauer	34
Gleichmäßige Geschwindigkeit	34
Gleichmäßige Höhe	35
Belastungspensum	35
Kurzgefaßtes Tai-Ji-Quan mit 24 Folgen – Peking-Form	36
1. Folge Der Beginn	37
2. Folge Die Mähne des Wildpferdes teilen, links und rechts	40
3. Folge Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus ..	45
4. Folge Das Knie streifen und der drehende Schritt, links und rechts	47
5. Folge Das Lautenspiel	52
6. Folge Zurückschreiten und Arme wirbeln, links und rechts	54
7. Folge Den Spatzen-Schwanz fangen, links	61
8. Folge Den Spatzen-Schwanz fangen, rechts	68
9. Folge Die Peitsche	72
10. Folge Die Wolkenhände	75
11. Folge Die Peitsche	79
12. Folge Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen ..	80
13. Folge Der rechte Fersenstoß	82
14. Folge Die Ohren des Gegners mit beiden Fäusten schlagen	85
15. Folge Umdrehen und der linke Fersenstoß	87
16. Folge Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, links ..	91
17. Folge Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, rechts	96
18. Folge Das Webschiffchen schleudern, links und rechts ..	99
19. Folge Die Nadel auf dem Meeresboden	103
20. Folge Die Arme wie Fächer ausbreiten	104
21. Folge Umdrehen, abwehren und zustoßen	106
22. Folge Verschließen	110
23. Folge Die Hände kreuzen	112
24. Folge Der Abschluß	114
Zusammenfassung	116
Literatur	118
Register	119