

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Über dieses Buch	8
---------------------------------	---

Teil I

Sinn und Bedeutung des Tai Chi Chuan	9
1. Was ist Tai Chi Chuan?	10
2. Aus welchen Traditionen unser Tai-Chi-Übungsgut stammt — über die historische Entwicklung des von uns prakti- zierten Tai Chi Chuan	16
3. Was ist gesund am Tai Chi Chuan? — Tai Chi Chuan und ein ganzheitliches Gesundheitsver- ständnis	24
— Exkurs: Die physiologischen Grundlagen des Tai Chi Chuan	28
4. Der philosophische Hintergrund des Tai Chi Chuan und heutige Lebensweltanforderungen	39
5. Meditation und Tai Chi Chuan — entspannend, aber mehr als eine Entspannungstechnik	51

Teil II

Bewegungsexperimente zu wesentlichen Sinnbezügen des Tai Chi Chuan

6. Die Tai-Chi-Grundhaltung und die Zentrierung auf den Tan Tien — ein erstes Bewegungsexperiment	56
7. Meditation und Wahrnehmung im Tai Chi Chuan — ein zweites Bewegungsexperiment	64
8. »Chi« — unsere Lebensenergie spüren — ein drittes Bewegungsexperiment	68
9. Die Bewegungsprinzipien und -qualität des Tai Chi Chuan — ein viertes Bewegungsexperiment	71

Teil III

Das klassische Übungsgut des Tai Chi Chuan

- | | |
|--|-----|
| 10. Die Soloformen des Tai Chi Chuan: »Peking-Form« und die alte »Yang-Form« | 73 |
| 11. Die Partnerformen des Tai Chi Chuan
— von gebundenen Formen bis zum freien Spiel | 85 |
| 12. Demonstration des »Tai-Chi-Schwerttanzes« mit 32 Bewegungssequenzen
— Bewegungsdemonstration mit Fotoreihen und begleitendem Text | 106 |

Teil IV

Ausbildung zum Gruppenleiter und Bewegungslehrer für »Tai Chi Chuan und Körperarbeit«

- | | |
|---|-----|
| 13. Warum wir Bewegungslehrer/-innen für den Schwerpunkt »Tai Chi Chuan und Körperarbeit« ausbilden | 185 |
| 14. Der methodische Ansatz im Vermittlungsprozeß
— zur Synthese von Tai Chi Chuan und Körperarbeit ... | 190 |
| 15. Organisatorische und inhaltliche Struktur des Ausbildungsgangs | 196 |
| 16. Kontaktanschrift und aktuelle Ausbildungsinformationen | 201 |

Teil V

Anhang

- | | |
|---|-----|
| 17. Kleines Lexikon chinesischer Fachausdrücke | 202 |
| 18. Literatur- und Quellenverzeichnis | 204 |
| 19. Über die Autoren | 206 |
| 20. Nachwort: Plädoyer für eine vielfältige Bewegungskultur | 207 |