

Andrea Schöning / Klaus und Barbara Moegling

# Tai Chi Chuan

Der sanfte Weg zur Entspannung



Meyer & Meyer Verlag



796.41



# 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