

Robert Parry
Tai Chi

Eine praktische Einführung

mit Fotos von
Laura Wickenden


Urania Verlags AG

796.41

Inhalt

Einleitung 6

ERSTER TEIL

So lernen Sie die Form 9

Die Vorbereitung 10

Erste Bewegungen 21

Enge Schritte 32

Die Diagonale finden 44

Rückwärts und seitwärts schreiten 52

Abwärts und aufwärts 62

Drehungen 74

Die Schlußsequenz 88

ZWEITER TEIL

Tai Chi für Fortgeschrittene 103

Tai Chi und Gesundheit 104

Üben mit dem Partner 114

Der ewige Kreis 126

Hinweise 141

Register 142

Danksagungen 144