

Tai Chi

DAS PRAXISBUCH

STEWART
MCFARLANE



BECHTERMÜNZ



DK – Ein Dorling Kindersley Buch

Originaltitel:

The Complete Book of Tai Chi

Copyright © 1997 by Dorling Kindersley Limited, London

Copyright © für den Text 1997 by Stewart McFarlane

Die deutschsprachige Ausgabe erschien 1997 unter dem Titel
Tai Chi – Das Praxisbuch
im Mosaik Verlag GmbH, München

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 1997
by Mosaik Verlag GmbH, München
Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Verlag GmbH,
Augsburg

Übersetzung: Christiane Bergfeld, Helmut Mennicken
Redaktion: Irmgard Pekounigg

Umschlaggestaltung: Martina Eisele, München
Umschlagmotiv: Jahreszeiten Verlag, Christian Dahl
Gesamtherstellung: Druckerei Appl, Wending
Printed in Germany

ISBN 3-8289-1933-2

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch darf nur nach vorheriger
schriftlicher Zustimmung des Copyright-Inhabers vollständig
bzw. teilweise vervielfältigt, in einem Datenerfassungssystem
gespeichert oder mit elektronischen bzw. mechanischen Hilfs-
mitteln, Fotokopierern oder Aufzeichnungsgeräten bzw.
anderweitig weiterverbreitet werden.

2004 2003 2002 2001

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

INHALT

Wie benutzt man dieses Buch 6

Einleitung 8

TAI CHI – GRUNDLAGEN

Tai Chi für Körper und Geist 13

Übungen zur Dehnung und für die Gelenkigkeit 14

Vorbereitung auf Tai Chi 18

TAI CHI NACH MEISTER CHENG

Einstimmung auf Tai Chi 21

Vorbereitung 22

Anfang 24

Abwehr links 26

Abwehr rechts 27

Zurückweichen, drücken und zustoßen 28

Drehung und Hände sinken lassen 30

Kleine Peitsche 31

Die Hände heben 32

Schulterstoß 33

Der weiße Kranich breitet die Flügel aus 34

Knie streifen und Schritt mit Drehung 35



Die Laute spielen 36
 Knie streifen und Schritt mit Drehung 37
 Schritt nach vorn, ablenken, parieren, stoßen 38
 Scheinbarer Abschluß 40
 Die Hände kreuzen 41
 Den Tiger zum Berg tragen 42
 Abwehren, zurückweichen, drücken,
 stoßen 44
 Drehung und Hände sinken lassen 46
 Diagonale Peitsche 47
 Faust unter Ellbogen 48
 Schritt zurück und den Affen abwehren I 50
 Schritt zurück und den Affen abwehren II 52
 Diagonales Fliegen 54
 Wolkenhände I 56
 Wolkenhände II 58
 Gehockte Peitsche 60
 Der goldene Hahn steht auf einem Bein 62
 Fußstoß rechts 64
 Fußstoß links 66
 Drehung und Fersenstoß 68
 Knie streifen und Schritt mit Drehung 70
 Schritt nach vorn und mit der Faust stoßen 72
 Schritt nach vorn und Abwehr rechts 74
 Zurückweichen, drücken und zustoßen 76
 Drehung und Hände sinken lassen 78
 Kleine Peitsche 79

Die schöne Weberin am Webstuhl I 80
 Die schöne Weberin am Webstuhl II 82
 Die schöne Weberin am Webstuhl III 84
 Die schöne Weberin am Webstuhl IV 86
 Abwehr links 88
 Abwehr rechts, zurückweichen, drücken, stoßen 90
 Drehung und Hände sinken lassen 92
 Gehockte Peitsche I 93
 Gehockte Peitsche II 94
 Schritt nach vorn zu den sieben Sternen 96
 Schritt zurück, um den Tiger zu reiten 97
 Drehung und hoher Tritt 98
 Den Tiger mit dem Bogen erlegen 100
 Schritt nach vorn, ablenken, parieren, stoßen 101
 Scheinbarer Abschluß 102
 Die Hände kreuzen 103
 Abschluß 104

TAI-CHI-FERTIGKEITEN

Tai-Chi-Fertigkeiten entwickeln 107
 Händeschieben 108
 Anwendungen 114
 Glossar 117
 »Ihr« Tai-Chi-Kurs 117
 Register 118
 Danksagung 120

