



Bai Lin
in Zusammenarbeit mit Peter Petzl

DAS KLEINE
TAIJI

*Der sanfte Weg zu
Gesundheit und Lebensfreude*





INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	Herbert Fechter	5
Zum Geleit	Bai Lin	7
Einführung	Peter Petzl	9
Teil 1	Taiji Quan – der sanfte Weg zu sich selbst	11
	Taiji Quan oder Tai Chi Chuan ...?	11
	Das Einmaleins heißt Zweimalneun	13
	Neun universelle Prinzipien des Taiji	13
	Neun Regeln zur richtigen Körperhaltung	15
	Die richtige Atmung	15
	Klassische Fehler	17
	Auf den Punkt gebracht	19
Teil 2	Das „Kleine Taiji“	21
	Wie alles begann ...	21
	Die drei Vorteile des „Kleinen Taiji“	21
	Sich regen bringt Segen	22
	Guck mal, wer da klopft ...	23
	Hol dir dein „Qi“	26
Sidestep	Was tun bei einem Energieproblem?	27
	Energieüberschuss	27
	Energiemangel	27
	Aufwärmübung für Menschen mit Gelenksproblemen	28
	„Die Schildkröte im Nacken“	28
	Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz oder	
	„Der große Elefant kreist mit der Hüfte“	30
	Bedanke dich bei deinem Knie und beschenk' das Fußgelenk	32
	Trockene Haarwäsche	33
„Das Kleine Taiji“	Übungszyklus in sechs Modulen	35-48





INHALTSVERZEICHNIS

Teil 3	Taiji – Wie es war und wie es ist	49
	Wie Yin & Yang wirklich zueinander stehen	49
	Die wichtigsten Stile	51
	Das kann Taiji Quan bewirken	51
	Rundum gesund	53
	Ein gerader Rücken sorgt für Entzücken	53
	Verteidigung wie von selbst	55
	Nachgeben und dennoch verwurzelt sein	55
	Das „Qi“ (Lebenskraft)	57
	Taiji Quan und die Meditation	57
	Das Geheimnis des Lebens	59
Teil 4	Gesund und lebensfroh	61
	Taiji Quan und die Lebensfreude	61
	Schwung geben und nehmen	61
	Ein Lächeln für das Glück	61
	Wie man sich selbst das Gesundsein leicht macht	63
	Bin ich ein Yin- oder ein Yang-Typ?	69
	Essen – aber richtig!	71
Sidestep	Plädoyer für die Niere	73
Sidestep	Lebenselixier Suppe	75
	Der Grippekiller	75
	Der Hustenkiller	75
	Lasst uns ein Glas Wasser trinken	75
Bai Lin erzählt	So gelangte Taiji nach Europa:	
	Die Geschichte der Familie Bai im Westen	77
	Der Weiße Edelstein	77
	Saubere Sache	77
	Transsibirien-Express	77
	Erfolg am seidenen Band ...	77
	Nur nicht verzetteln ...	79
	Der sanfte Weg	79
Nachwort	Bai Xiufeng	81
	Sachregister	82
	Impressum	84