

# Inhalt

Vorwort der Autoren _____	6	Die Übungspraktiken des Tai Chi Chuan _____	64
Einleitung: Yin und Yang – taoistisches Denken auch im Sport? _____	8	Die „Achtfache elegante Bewegungsreihe“ _____	66
1. Stufe: Körpererfahrung und ganzheitliche Gesundheit _____	13	4. Stufe: Die achtfache elegante Bewegungs- reihe – Beschreibung der Übungssequenzen _____	73
2. Stufe: Gelegenheiten zu sanfter Körpererfahrung – so finde ich den Einstieg _____	21	1.–8. Brokate _____	73
Ich zeichne ein Bild von mir und lerne mich unter einem neuen Blickwinkel kennen _____	21	5. Stufe: Die Tai-Chi-Bewegungsfolge „Zwischen Himmel und Erde“ _____	98
Ich entspanne mich und horche in mich hinein _____	23	Philosophischer Hintergrund _____	98
Ich entdecke die Gefühle beim Atmen _____	24	Bewegungsbeschreibungen _____	100
Ich bin ganz bei meinen Füßen _____	31	6. Stufe: Wie westlicher Sport von fernöstlichen Bewegungspraktiken lernen kann _____	104
Ich bin ganz bei meinen Händen _____	36	7. Stufe: Wo man in Tai Chi Chuan ausgebildet werden kann _____	106
Ich entdecke meinen Rücken wieder neu _____	48	Anhang: Wo ich noch etwas über Körper- erfahrung und Tai Chi Chuan lesen kann _____	108
Ich bin in meiner Mitte _____	55	Zusammenfassende und aus- führliche Bezeichnungen der „Acht Brokaten“ _____	110
Ich erlebe meine Stimme _____	58	Register _____	111
3. Stufe: Lerne von der Körper- erfahrungskultur der Chinesen _____	63		
Tai Chi Chuan – sich bewegen im Rhythmus von Yin und Yang _____	63		