

Wu Runjin, Zhu Lichan, Thomas Jonasson

Die Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Verankerung in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Wieso noch ein Buch über Tai Chi Chuan?

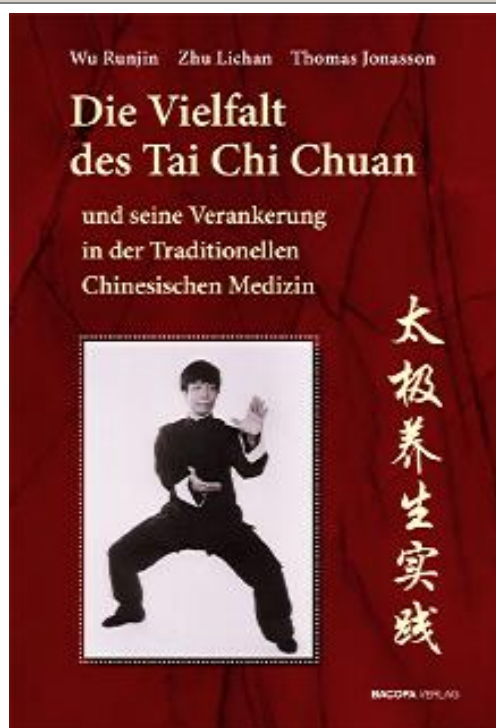
Es gibt schon so viele Bücher über Tai Chi wieso wollen wir diesem bunten Reigen noch ein Weiteres hinzufügen?

Die meisten Tai-Chi-Bücher widmen sich der Darstellung einer bestimmten Form, eines bestimmten Stils bzw. einer Tai-Chi-Familie. Wu Runjin und Zhu Lichan wollen mit diesem Buch einen Überblick über die Geschichte des Tai Chi und seiner verschiedenen Stile geben. Sie arbeiten die übergreifenden Merkmale des Tai Chi Chuan heraus und beschreiben die Besonderheiten der verschiedenen Stile genauso, wie die spezifischen Merkmale der unterschiedlichen, ins Tai Chi integrierten, Waffen.

Ihr wichtigstes Anliegen ist es jedoch, die Verankerung des Tai Chi in der alten Tradition der chinesischen Medizin darzulegen und die gesundheitliche Wirkung des Tai Chi mit Hilfe des Modells der chinesischen Medizin zu beschreiben. Ihr Buch richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an Fortgeschrittene, die sich einen Überblick über das gesamte Gebiet des Tai Chi verschaffen wollen, und die sich dafür interessieren, wie detailliert die gesundheitliche Bedeutung des Tai Chi im Modell der Traditionellen Chinesischen Medizin beschrieben werden kann.

Sie haben mir das Buch diktiert und ich habe versucht, all die von ihnen erläuterten Hintergründe der Traditionellen Chinesischen Medizin, die zum Verständnis ihrer Ausführungen über das Tai Chi nötig sind, möglichst knapp und verständlich darzustellen. Im Interesse der Lesbarkeit des Textes habe ich dazu immer wieder Erklärungen medizinischer Grundbegriffe in den Anhang verschoben.

Konstanz, im Januar 2007, Thomas Jonasson



BACOPA VERLAG

29.00 €

ca. 200 Seiten, vierfarbige Fotos, geb.

Schiedlberg, 2008

ISBN-13: 978-3-901618-50-5

Inhaltsverzeichnis

Wieso noch ein Buch über das Tai Chi Chuan?
Die gesundheitlichen Bedeutung des Tai Chi Chuan
Was ist Tai Chi Chuan?

Teil 1: Die Geschichte des Tai Chi Chuan

Die Anfänge
Das Zhao-Bao-Tai-Chi und seine Entstehung
Die Geschichte des Chen-Tai-Chis
Die Geschichte des Yang-Tai-Chis
Die Geschichte des Wu-Stils in der Tradition des Yang-Stils
Die Geschichte des Wu-Stils in der Tradition des Zhao-Bao-Tai-Chis
Die Geschichte des Sun-Stils
Die Geschichte des Schwerts und der Schwertform im Tai Chi
Die Geschichte des Säbels und der Säbelform im Tai Chi
Die Geschichte des Stocks und der Stockform im Tai Chi
Die Geschichte des Speers und der Speerform im Tai Chi
Die Geschichte des Fächers und der Fächerform im Tai Chi
Die Geschichte des Tui-Shou (Traditionelles-Tui-Shou, Wettkampf-Tui-Shou)

Teil 2: Die Praxis des Tai Chi Chuan

Allgemeine Aspekte des Tai-Chi-Trainings
Wie lernt man Tai Chi und worauf sollte man beim Training achten?
Das Atmen im Tai Chi (Lungenatmung, Bauchatmung, Bauchgegenatmung)
Die Verbindung der Atmung mit der Bewegung
Das Qi ins untere Dan-Tian lenken
Die Bedeutung der Entspannung im Tai Chi
Wie soll im Tai Chi Entspannung erreicht werden?
Das Fließen der Gedanken im Tai Chi
Wie erreicht man beim Tai-Chi-Training einen stabilen Stand?
Wie erreicht man beim Tai-Chi-Training runde und weiche Bewegungen?
Das Aufwärmen vor dem Tai-Chi-Training
Auf welche Bedingungen ist beim Tai-Chi-Training zu achten?
Die Ausrichtung der Augen im Tai Chi
Der Umgang mit Störungen im Tai-Chi-Training
Der Abschluss des Tai-Chi-Trainings (Selbstmassagen, Klopfübungen)
Allgemeine Haltungsprinzipien des Körpers im Tai Chi aller Stile
Besonderheiten der verschiedenen Stile und Waffenformen
Besonderheiten des Chen-Stils
Besonderheiten des Wu-Stils aus der Yang-Stil Tradition
Besonderheiten des Wu-Stils aus der Tradition des Zhao-Bao-Tai-Chis
Besonderheiten des Sun-Stils
Besonderheiten des Zhao-Bao-Tai-Chis
Besonderheiten der Tai-Chi-Waffenformen
Besonderheiten der Tai-Chi Schwert- und Säbelformen
Besonderheiten der Tai-Chi-Fächerformen
Besonderheiten der Tai-Chi-Stock- und Speerformen
Merkmale, Funktion und Bedeutung des Tui-Shous

Teil 3: Die gesundheitlichen Aspekte des Tai Chi im Blickwinkel der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Bedeutung des Tai Chi für den Leberfunktionskreis
Die Bedeutung des Tai Chi für den Herzfunktionskreis
Die Bedeutung des Tai Chi für den Milzfunktionskreis
Die Bedeutung des Tai Chi für den Lungenfunktionskreis
Die Bedeutung des Tai Chi für den Nierenfunktionskreis
Die Bedeutung des Tai Chi für die Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen
Die Bedeutung des Tai Chi für die Durchlässigkeit der Meridiane
Tai Chi während der Menstruation
Tai Chi während der Schwangerschaft

Die Wirkung des Tai-Chi-Trainings auf das Nervensystem
Die Wirkung des Tai-Chi-Trainings bei Stress und Bluthochdruck
Die Wirkung des Tai-Chi-Trainings bei Übergewicht
Die Wirkung des Tai-Chi-Trainings bei Lungenproblemen
Die Wirkung des Tai-Chi-Trainings bei Gelenkproblemen
Die Wirkung des Tai-Chi-Trainings bei chronischen Erkrankungen
Jing, Qi und Shen die drei Schätze

Moderne Repräsentanten einer alten Tradition die Familie Wu

Anhang

Dan-Tians
Dreifacherwärmer
Jing
Körperflüssigkeiten
Qi
Qigong
Shen
Yuan-Qi

Literatur

Tabelle: Die Geschichte des Tai Chi Chua