

Inhalt

Vorwort	9
1. Die Geschichte des T'ai Chi Ch'uan	11
2. Die Prinzipien der »höchsten Erkenntnis«	17
3. Yin und Yang	25
4. Das Streben nach Vollkommenheit	29
5. T'ai Chi-Stellungen	35
6. I Fu Shou (Klebende oder haftende Hand)	43
7. Wirbelnde Arme und Hände	49
8. T'ai Chi-Schwert (T'ai Chi Chien)	55
9. T'ai Chi-Tanz	59
10. T'ai Chi-Stock	63
11. Die Sequenzen des T'ai Chi Ch'uan	67
12. Die »Form« des T'ai Chi Ch'uan	69
13. Der Nutzen des T'ai Chi Ch'uan	155
Über die »International Taoist Society«	157
Register	159