



T'ai Chi Ch'uan

Yang-Stil

Cheng Man-Ch'ing Tradition

Kleiner Übungsleitfaden

von Dr. Michael Raschbichler

Heilgymnastik

Bewegungsmeditation

Atemübung

Kampfkunst

太極拳

“T'ai Chi Ch'uan”

A) Einleitung:

T'ai Chi Ch'uan ist ein jahrhundertealtes chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao beruht.

Alle Bewegungen werden in langsamer Bewegung ausgeführt und dienen der Gesundheit und Meditation.

T'ai Chi Ch'uan ist auch eine sanfte Kunst der Selbstverteidigung.

In erster Linie wird man *T'ai Chi Ch'uan* der eigenen Gesundheit wegen machen.

Dauerndes Üben stärkt den Körper, mobilisiert die Abwehrkräfte und bewirkt ein langes Leben.

T'ai Chi Ch'uan hilft auch bei chronischen Leiden, besonders bei Bluthochdruck, Atemproblemen, Herzinsuffizienz sowie bei Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Im Mittelpunkt des Übens steht die sogenannte Form, ein geregelter Ablauf aufeinander folgender Stellungen.

Die hier zu Grunde gelegte Kurzform nach Prof. Cheng Man-Ch'ing umfasst 37 Stellungen (mit Wiederholungen 64), die sich auch in der Langform wiederfinden.

T'ai Chi Ch'uan erfordert keine Begabung, ist für jede Altersstufe geeignet und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

B) Prinzipien:

aufrecht - ausgewogen - stetig - langsam -
einheitlich - sanft - leicht - rund - belebt

Loslassen - Entspannen - Nachgeben
Folgen - Sinken - Wurzeln
Voll und Leer - Öffnen und Schließen

ohne Arme - keine Kraft
"Mühlstein"-Bewegung - koordinierte
Bewegung
natürliche Atmung - geistige Sammlung
Aufmerksamkeit

C) 13 Grundstellungen:

Fünf Schritte

Vorwärtsgehen (Chin)

Zurückgehen (T'ui)

Nach-links-sehen (Ku)

Nach-rechts-blicken (Pan)

Center equilibrium (T'ing)

Acht Techniken

Zu den Seiten gerichtete Bewegungen:

Abwehren (Peng)

Zurückrollen (Lu)

Drücken (Chi)

Stoßen (An)

In die Ecke gerichtete Bewegungen:

Ziehen (Ts'ai)

Spalten (auch "Nach-hinten-Biegen")
(Lieh)

Stoß mit Ellbogen (Chou)

Schulterstoß (K'ao)

D) Lied der dreizehn Stellungen von Yang Ch'eng-Fu

Die dreizehn grundlegenden Stellungen sollten immer mit Bedacht ausgeführt werden. Ihr Zentrum bilden die Hüften.

Nimm den Wechsel von voll zu leer und umgekehrt mit aller Sorgfalt vor, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dann kann das Ch'i ohne Hindernisse durch deinen Körper fließen.

Wirst du mit kraftvollen Bewegungen konfrontiert, begegne ihnen mit Ruhe. Dann kannst du deinem Gegenüber zuvorkommen und seiner Absicht entgegenwirken.

Jede einzelne Bewegung sollte mit größter Aufmerksamkeit ausgeführt werden. So wird sich die Vervollkommnung bald einstellen. Ist der untere Leib ganz entspannt, kann das Ch'i augenblicklich nach außen gelenkt werden.

Wird die Wirbelsäule gerade gehalten, kann der "Geist der Lebenskraft" zum Scheitelpunkt steigen.

Wird der Kopf von oben, wie durch ein am Scheitelpunkt befestigtes Band gehalten, ist der ganze Körper in Bewegung leicht und gewandt.

Führst du die Stellungen sorgfältig aus, geschehen Beugen und Strecken, Öffnen und Schließen wie von selbst.

Durch die Anleitung eines fähigen Lehrers und andauerndes Üben wird sich das Können von selbst einstellen.

Welche Funktion kommt dem Körper bei der korrekten Ausführung zu? Die Antwort ist: der Geist befiehlt und der Körper gehorcht. Denke daran, das Hauptziel des Übens ist die Verjüngung und Verlängerung des Lebens.

Dieses Lied aus 140 Schriftzeichen enthält alle wichtigen Geheimnisse. Wenn du es nicht beherzigst, wirst du bedauerlicherweise viel kostbare Zeit vertun.

(nach einer englischen Übersetzung von Dr. Chi Chiang Tao)



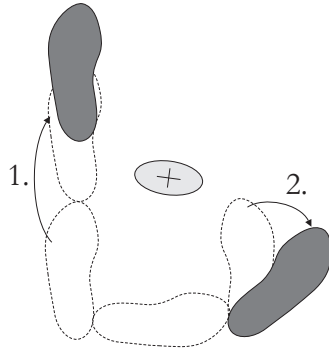
“Ein Weg”

E) Übungsprinzipien:

1. Alle Bewegungen sollen langsam, jedoch fließend, ohne Unterbrechung sanft und immer kreisförmig sein.
2. Die Himmelsrichtungen (Ausrichtung) sollen eingehalten werden.
3. Mit Ausnahme der Anfangstellung in allen drei Teilen ist bei allen Übungen das Körpergewicht nie auf beide Beine gleichmäßig verteilt. Stets ist ein Bein mehr, das andere weniger belastet.
4. Die Knie sollen stets leicht gebeugt sein, während der Oberkörper immer aufrecht bleibt.
5. Der Kopf ist leicht aufgehängt, mit dem Himmels-Ch'i verbunden, die Füße sind mit dem Erd-Ch'i verbunden.
6. Becken leicht kippen um Wirbelsäule aufzurichten - Leisten entspannen, bzw. loslassen.
7. Arme und Schultern sind entspannt.
8. Die Zunge liegt leicht am Gaumen.
9. Das Gesicht ist entspannt und trägt ein „inner smile“ (Lächle deinem Herzen zu).
10. Man soll sich des *Ch'i* bewußt werden - Sammelpunkt ist das Untere Tan T'ien - Körper und Energie sinken lassen.
11. Der Atem fließt natürlich im Einklang mit der Bewegung.
12. Nicht die Bewegung der Arme, sondern die Bewegung der Hüften ist wesentlich (Mühlsteinprinzip).
13. Der Ausgangspunkt der Übung ist auch Endpunkt.
14. Die Bewegung erfolgt leicht und natürlich - ohne Kraft.
15. Bei allen Schritten soll das Knie nicht über die Fußspitze hinausgehen.
16. Beim Zurückverlagern den Rumpf nicht über die Ferse hinaus schieben.
17. *T'ai Chi Ch'uan* nicht nach dem Essen üben. Am besten morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Abendessen.
18. Nach dem Üben sich einige Zeit in Bewegung halten und nachspüren.

F) Grundlagen:

1. Bogenschritt



2. T'ai Chi Hand

Der Handrücken bildet mit dem Unterarm eine Linie. Die Finger liegen leicht nebeneinander, der Daumen ist etwas abgestellt, Finger und Handfläche haben ein wenig Spannung.

3. Stehende Hand

Die Aufmerksamkeit liegt auf dem äußeren Rand der Handballen, mit denen man imaginär ein Hindernis wegschiebt - wie in Schaumstoff. Dadurch stellt sich der Handrücken leicht auf, wobei keine Kraft eingesetzt wird. Die stehende Hand kann nach unten zur Stabilisierung oder auch nach vorne (z. B. beim "Stoßen") Anwendung finden.

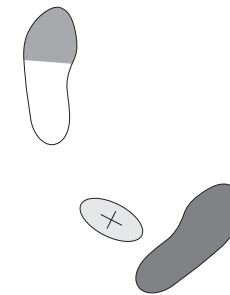
4. Mühlstein-Prinzip

Das Becken bewegt durch seine Rotation - ähnlich einem Mühlstein, in dessen Mittelachse ein Stab (die Wirbelsäule) steht - den Rest des Körpers. Die Bewegung im Hüftbereich soll gleichmäßig und fließend sein und auf einer Ebene verlaufen - das Prinzip beinhaltet auch das sog. "Öffnen in den Hüftgelenken".

5. Gewichtsverlagerung

Die Gewichtsverlagerung und der Übergang von Voll zu Leer (also von einem Bein in das andere) erfolgt jeweils über das Tan T'ien. Das Becken beschreibt dabei (seitlich gesehen) einen leichten Bogen, der allerdings kaum wahrnehmbar ist. In den Endpositionen jeweils einsinken (Center Equilibrium) und die Leiste entspannen - das Gewicht sollte jeweils auf dem belasteten Fuß liegen.

6. Schritt des fischenden Pferdes



G) Vorübungen:

1. Fußgelenke kreisen

Knie leicht anheben - Fußgelenke kreisen

2. Knie lockern

Knie anheben - Unterschenkel schwingen

3. Hüften kreisen

Hände in Hüfte - mit Lot am Steißbein

Kreise in Sand malen

4. Oberkörper kreisen

Hände in die Hüften - Stand schulterbreit - mit Oberkörper fünf kleiner werdende Kreise beschreiben und danach wieder größer werden.

(Drehachse jeweils: Hüfte - Bauchnabel - Solar Plexus - Brust - Hals)

5. Fäuste kreisen

Hände heben - leichte Fäuste - kreisen

6. Handgelenke ausschlagen

Hände nach vorne schlagen - greifen

7. Ellbogen lockern

Arme heben - Unterarme/Hände auf Schultern fallen lassen - Arme sinken lassen

8. Schultern kreisen

Fäuste in Leiste legen - Schultern kreisen - Schulterblätter bewegen

9. Kopf kreisen

Kopf sinken lassen - Viertelkreis zurück

10. Elefantenrüssel

Bogenschritt - verlagern - vorwärts, ganzen Arm heben, Ellbogen entspannen - zurück, Arme strecken, ganzen Arm sinken lassen

11. Schwingen

Oberkörper um Mittelachse (Wirbelsäule) drehen - Arme um Körper schwingen lassen (Bewegung aus Tan T'ien heraus)

10. Mühlsteinübung

Bogenschritt - Gewicht vorne - Unterarme anwinkeln - Hände auf 'Platte' ablegen - Hüfte dreht zur offenen Seite - zurück verlagern - Hüfte dreht vor Körper zurück - nach vorne verlagern - wieder von vorne (Bewegung aus Hüfte heraus, Arme/Hände sind passiv und beschreiben einen Kreis)

H) Abfolge der Stellungen - Kurzform

Teil 1

1. Vorbereitung (Beginning)
2. Anfang (Wecke das Ch'i - Raise Ch'i)
3. Fasse den Vogel beim Schwanz -
Abwehren nach links (Grasp Sparrow's
Tail, Ward-off, Left)
4. Fasse den Vogel beim Schwanz -
Abwehren nach rechts (Ward-off, Right)
5. Fasse den Vogel beim Schwanz -
Zurückrollen (Roll Back)
6. Fasse den Vogel beim Schwanz -
Drücken (Press)
7. Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen
(Push)
8. Peitsche (Single Whip)

9. Hände heben (Raise Hands)
10. Schulterstoß (Shoulder-Stroke)
11. Storch breitet die Flügel aus (Weißer
Kranich kühlt seine Flügel - White Crane
Cools Wings)
12. Linkes Knie streifen (Brush Knee,
Left)
13. Spiele die Laute (Play Lute)
Linkes Knie streifen (12.)
14. Schritt vor, nach unten ablenken,
blockieren und Fauststoß (Step Up, lock
and Punch)
15. Zurückziehen und Stoßen (Withdraw
and Push)
16. Hände kreuzen (Cross Hands)

Teil 2

17. Tiger umarmen und zum Berg
zurückkehren (Embrace Tiger, Return to
Mountain)
*Fasse den Vogel beim Schwanz -
Zurückrollen(5.)*
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken
(6.)*
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen
(7.)*
Peitsche (8.)
- 18 Faust unter dem Ellenbogen (Fist
under Elbow)
19. Schritt zurück und den Affen
abwehren - rechts (Step Back and Repulse
Monkey, Right)
20. Schritt zurück und den Affen
abwehren - links (Step Back and Repulse
Monkey, Left)

Schritt zurück und den Affen abwehren - rechts (19.)

21. Diagonales Fliegen (Diagonal Flying)

22. Wolkenhände - links (Cloud Hands, Left)

23. Wolkenhände - rechts (Cloud Hands, Right)

Wolkenhände - links (22.)

Wolkenhände - rechts (23.)

Wolkenhände - links (22.)

Peitsche (8.)

24. Gehockte Peitsche (Squatting Single Whip)

25. Goldener Hahn steht auf einem Bein - rechts (Golden Cock Stands on One Leg, Right)

26. Goldener Hahn steht auf einem Bein - links (Golden Cock stands on One Leg, Left)

27. Rechten Fuß heben (Right Separation of the Foot)

28. Linken Fuß heben (Left Separation of the Foot)

29. Drehung und Stoß mit der linken Ferse (Turn Body, Kick with Heel)

Linkes Knie streifen (12.)

30. Rechtes Knie streifen (Brush Knee, Right)

31. Schritt vor und tiefer Fauststoß (Step Forward and Punch)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehren nach rechts (4.)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen(5.)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen (7.)

Peitsche (8.)

Teil 3

32. Schöne Dame am Webstuhl - links (Fair Lady Works Shuttles, I)

33. Schöne Dame am Webstuhl - rechts (Fair Lady Works Shuttles, II)

Schöne Dame am Webstuhl - links (32.)

Schöne Dame am Webstuhl - rechts (33.)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehren nach links (3.)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehren nach rechts (4.)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen(5.)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)

Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen
(7.)

Peitsche (8.)

Gebockte Peitsche (24.)

34. Stoß zu den sieben Sternen (Step Up to Seven Stars)

35. Schritt zurück und den Tiger reiten (Retreat to Ride Tiger)

36. Drehung und mit dem Bein über den Lotus streifen (Turn Body, Sweep Lotus Leg)

37. Bogen spannen und den Tiger schießen (Bend Bow, Shoot Tiger)

Schritt vor, nach unten ablenken, blockieren und Fauststoß (14.)

Zurückziehen und Stoßen (15.)

Hände kreuzen (16.)

Abschluß (Closing the T'ai Chi Form)

The character '均' (Jūn) is written in a bold, black, cursive calligraphic style. It consists of a vertical stroke on the left and a larger, more complex structure on the right.

The character '平' (Píng) is written in a bold, black, cursive calligraphic style. It features a horizontal top bar and a vertical stem that curves slightly to the right at the bottom.

The character '勻' (Yūn) is written in a bold, black, cursive calligraphic style. It has a vertical stroke on the left and a large, rounded structure on the right.

The character '正' (Zhèng) is written in a bold, black, cursive calligraphic style. It has a horizontal top bar and a vertical stem that curves slightly to the right at the bottom.

Einheitlich Ausgewogen

Gleichmäßig Aufrecht

Cheng Man Ch'ing sagt von diesen vier Grundsätzen, dass eine Vervollkommnung im T'ai Chi Ch'uan ohne ihr Befolgen nicht erlangt werden kann.

I) Pflege des Ch'i

Das oberste Ziel beim *T'ai Chi Ch'uan* ist die Pflege des Ch'i. Dieses geschieht nicht nur durch das tägliche Üben, sondern auch im Alltag.

Hauptaspekt hierzu ist das Senken des *Ch'i*, also das Sammeln von Geist und *Ch'i* im Tan T'ien. Wird der Geist still, kann der Körper entspannen.

Dies kann auch im alltäglichen Leben geschehen - beim Sitzen, Gehen, Liegen, Sprechen, Essen oder Trinken. Dabei ist es wichtig zu erkennen welche Umgebungen und Tätigkeiten uns schaden und diese zu vermeiden.

Am Morgen oder am Abend, wenn die Luft frisch und rein ist, können wir unsere Aufmerksamkeit dem Einatmen zuwenden. Wenn wir stickige und schädliche Luft riechen, können wir den Atem anhalten und uns abwenden.

Beim Gehen, Sitzen, Liegen können wir das *Ch'i* zirkulieren lassen. Beim Gehen müssen wir darauf achten, zwischen voll und leer in den Füßen zu unterscheiden. Der Fuß, dessen Sohle den Boden berührt, ist voll, der Schwerpunkt tief, die Schritte sicher und mit Bedacht.

Beim Sitzen sollten wir regelmäßig auf eine gerade Haltung achten und die Wirbelsäule strecken.

Insgesamt sollen weder Eile noch Sorge, sondern Achtsamkeit und Ruhe unseren Tagesablauf bestimmen.

“All diese Tätigkeiten sollen im Sinne einer Übung zur Pflege des Ch'i ausgeführt werden, und das so oft wie möglich. Der Geist soll still werden. Haben wir dies erreicht, so ist alles T'ai Chi Ch'uan, ganz gleich, was wir tun.”

(Cheng Man-Ch'ing, Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan)

J) Glossar:

Center Equilibrium

„Zentriertes Gleichgewicht“; zu Beginn und am Ende der Gewichtsverlagerung, vor allen Richtungsänderungen und vor dem Freisetzen der Energie soll besondere Aufmerksamkeit auf das CE verwandt werden; bei seiner Anwendung wird die sinkende Energie unter dem Fuß zentriert (gebündelt); ergibt sich aus einem betonten Loslassen im Leistenbereich des gewichtstragenden Beines und der Anwendung von „Bewegungsakzenten“, die mit dem Senken der Arme einhergehen (z.B. „stehende Hand“).

Chang San-Feng

Taoistischer Meister (Ende der Sung-Dynastie, 1127-1279), Begründer des *T'ai Chi Ch'uan* aus der Sicht des Yang-Stils.

Ch'i (auch Qi, japan. Ki, indisch Prana)

(chin.) Der Begriff *Ch'i* wird in der Regel nicht übersetzt, da es in der deutschen Sprache kein Wort gibt, das seine umfassende Bedeutung wiedergeben könnte. Allgemein übersetzbar mit „Energie“, „Luft“, „Atem“, „Dampf“. Es beschreibt die kosmische Energie, die überall im Universum und in der Natur vorhanden ist, uns umgibt und alles am Leben erhält („Lebensenergie“).

Chin (auch Jin)

(chin.) Eines der Hauptziele des *T'ai Chi Ch'uan* ist die Entwicklung der „eigentlichen“ oder „inneren“ Energie *Chin*. Sie kann als die dynamische Manifestation des *Ch'i* angesehen werden. Im Gegensatz zur bloßen Muskelkraft (*Li*) hat *Chin* seinen Ursprung in den Sehnen. *Chin* wird durch Kreisförmigkeit in den Bewegungen entwickelt.

Ch'i Kung (oder auch Qi Gong)

(chin.) Sammelbegriff für meist alte chinesische, gezielt angewandte Atem- und Bewegungsübungen, die eine Aktivierung des *Ch'i* bewirken und als Therapie oder zur Vorbeugung in der TCM angewendet werden. Wörtlich: „Mit Energie arbeiten“.

Drei Tore

Unter dieser Bezeichnung werden die drei Energiezentren *Wei-lü*, *Yü-chen* und *Ni-wan* zusammengefasst. In der Physiologie entsprechen die „*Drei Tore*“ dem parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems, dessen Zentren im Hirnstamm und im Sakralmark liegen.

Ming-men

(chin.) „Tor des Lebens“, unterhalb des 2. Lendenwirbels auf der Wirbelsäule.

Ni-wan

(chin.) Oberster Punkt der „*Drei Tore*“. Er liegt am Scheitel des Kopfes, also am höchsten Punkt des Körpers. Der in den klassischen Schriften auftauchende Begriff „den Kopf am Scheitel aufhängen“ bezieht sich auf diesen Punkt. Kann man der Forderung nachkommen, dann hat der Kopf die richtige Haltung, Wirbelsäule und Nacken sind entspannt.

Push Hands

(chin. Tui Shou, „schiebende Hände“) Wichtigste Partnerübung des Yang-Stils, basiert auf den Grundstellungen *Abwehren*, *Zurückrollen*, *Drücken* und *Stoßen*.

T'ai Chi Ch'uan

(chin.) Setzt sich zusammen aus „*T'ai Chi*“ und „*Ch'uan*“. Der philosophische Begriff *T'ai Chi* aus dem Taoismus heißt wörtlich übersetzt „das höchste Letzte“ und ist die Mutter von *Yin* und *Yang*. Die chinesischen Schriftzeichen *Chi* aus dem Ausdruck *T'ai Chi* und die „Energie“ *Ch'i* sind deutlich voneinander zu trennen. *Ch'uan* bedeutet Hand oder Faust, so dass der Name *T'ai Chi Ch'uan* sinngemäß bedeutet: Durch die Hand oder Faust, also die Art der Übung, in Einklang mit dem *Tao* kommen.

Tan T'ien (auch Dantien)

(chin.) „Zinnoberfeld“ (*Tan* = Zinnober, *T'ien* = Feld, Lager); Energiezentrum; oberes T. im oberen Teil des Kopfes, mittleres T. im Bereich des Brustkorbs, unteres T. im Unterbauch (japan. Hara) etwa 3,5 cm unterhalb des Nabels nach Innen, etwas näher zum Nabel als zum *Ming-men*-Punkt.

Ta Lu (auch Dalü)

(chin.) „Das große Zurückrollen /Ziehen“; „*Push Hands* zu den vier Seiten“; Partnerübung des *T'ai Chi Ch'uan*.

Tao (auch Dao)

(chin.) Das Absolute, Namenlose, der Weg.

Wei-lü

(chin.) Energiezentrum am Kreuzbein, unterstes der „*Drei Tore*“. Von hier fließt das *Ch'i* durch den Kreuzbeinspalt in das Rückenmark und steigt über den *Ming-men*- und den *Yü-chen*-Punkt zum *Ni-wan*-Punkt empor.

Yin und Yang

Die fernöstliche Anschauung von *Yin* und *Yang* sieht sowohl in der materiellen wie auch in der geistigen Wirklichkeit das Wirken zweier entgegengesetzter, aber gleichzeitig voneinander abhängiger Pole oder Kräfte. *Yin* und *Yang* sind Gegensätze die zusammen eine Einheit bilden; sie hängen voneinander ab, weil sie nur in Verbindung mit ihrem gegensätzlichen Pol Wirklichkeit sind.

Nichts ist einfach *Yin* oder *Yang*, schwarz oder weiß, weiblich oder männlich, dunkel oder licht. *Yin* und *Yang* sind keine absoluten Begriffe, sondern werden immer in Relation zueinander verwendet und beschreiben die relative Qualität die verschiedene Phänomene zueinander haben. Das Symbol von *Yin* und *Yang* stellt die Art und Weise dar, in der sich Dinge verwandeln - es ist eine Beschreibung, nicht ein Urteil.

Allgemeine Merkmale

Yin

Materie
Erde
Dunkelheit
Nacht
Kälte
Negativ
Passiv
Weiblich
Ruhe
Langsam
Innen
Einatmen
Empfangen
Abwärts
Ende
Beugen
Besinnlich
Ruhe/Erholung
Blut
Voll

Yang

Energie
Himmel
Licht
Tag
Wärme
Positiv
Aktiv
Männlich
Bewegung
Schnell
Außen
Ausatmen
Geben
Aufwärts
Anfang
Strecken
Erregbar
Bewegung/Aktion
Energie
Leer

Yü-chen

(chin.) „Jadekissen“, liegt dort, wo Kopf und Nacken zusammentreffen.



Symbol von Yin und Yang mit den 8 Trigrammen des I Ging (Buch der Wandlungen) - in diesen sind die 4 Himmelsrichtungen sowie die 4 dazwischenliegenden Richtungen dargestellt, und somit die 8 Bewegungsrichtungen des T'ai Chi Ch'uan umrissen.

K) Literaturempfehlungen:

Cheng Man-Ch'ing, Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan, München 2000

Cheng Man-Ch'ing, Ausgewählte Schriften zu T'ai Chi Ch'uan, Basel

Dao, Sonderheft Taijiquan, Hamburg 1994

Eckert, Achim, Das heilende Tao, Freiburg 1999

Kobayashi, Petra, Der Weg des T'ai Chi Ch'uan, München 1996

Kobayashi, Petra und Toyo, T'ai Chi Ch'uan - Ein praktisches Handbuch zum Selbststudium, München 1995

Kobayashi, Petra und Toyo, T'ai Chi Ch'uan - Einswerden mit dem Tao, München 2000

Kobayashi, Petra und Chiang Tao Chi, Die Schwertkunst des T'ai Chi Ch'uan, München 1995

Lowenthal, Wolfe, Es gibt keine Geheimnisse - Prof. Cheng Man-Ch'ing und sein Taijiquan, Hamburg 1993

Qingshan Liu, Qi Gong - Der chinesische Weg für ein gesundes Leben, München 1996

Schatz, Hilmar, T'ai Chi Ch'uan - Das chinesische Schattenboxen, München 1981



Dr. Michael Raschbichler
Lehrer für T'ai Chi Ch'uan

michael@raschbichler.de