

Liebe Schüler und Freunde, hiermit stelle ich Euch meine private Tai Chi Chuan-Bücherei zur Verfügung.

Bitte leiht kein Buch länger als einen Monat aus.

Behandelt die Bücher als das was sie sind:

Privateigentum das ein Freund Euch leiht!

Bei aller Theorie vergesst nicht:

Auch das Lesen der besten Fach-Literatur kann eines nicht ersetzen

Üben, üben, üben !!!

Anders, Frieder

Taichi-Chinas lebendige Weisheit

Anders, der jahrelang bei einem chinesischen Meister gelernt hat, beschreibt in diesem Band detailliert und an Hand zahlreicher Fotos die grundlegenden Bewegungsformen und Techniken des Yang – Stil Tai Chi Chuan

Angerer, Ulf

Shi san shi; Die 13 Grundtechniken des Yang-Stil

Philosophische Hintergründe und praktische Aufzeichnung der 13 Grundtechniken.
Einmaliger Kunstdruck von Hans-Jürgen Burkhardt

Angerer, Ulf

Tai Chi Ch'uan als effektive Selbstverteidigung

Das Buch wurde als Arbeitsmaterial für Mitglieder der „Keqi“-Tai Chi Schule erarbeitet und im Eigenverlag verlegt.
Erst die positive Rezension durch das „Taiji & Qigong Journal“ und die damit Tai Chi Ch'uan verbundene gestiegene Nachfrage zogen die Zusammenarbeit mir dem ARAKI-Verlag Leipzig nach sich.
Damit ist das Buch die erste Veröffentlichung des Autors.

Hauptanliegen des Buches ist die Darstellung des Tai Chi Ch'uan als funktionierende Selbstverteidigung.

Autorengruppe / Sammlung

Der Taoismus

Bibliothek der Weltliteratur

Tao te king

Das wahre Buch vom quellenden Urgrund

Das wahre Buch vom südlichen Blütenland

Baklayan, Allan E.

Krieg der Bergdämonen

In poetischer Sprache führt uns Alan E. Baklayan das Wesen des Kampfes vor und was uns daran hindert, unsere innere Natur zu entdecken. Hier wird das Abenteuer Mensch aus einer völlig neuen Perspektive beleuchtet.

Brecher, Paul

Der Weg des spirituellen Kriegers

Sehr tiefgehender Einblick in die Welt der Inneren Kampfkünste:

Tai Chi Chuan / Pa Kua Chang / Hsing I Chuan / Aikido / Neun Kleine Himmel.

Der Autor folgt der gleichen Ahnenreihe der auch der Leiter der „Keqi“ Tai Chi Chuan Schule folgt, also dem Ansatz nach Yang Lu Chan.

Chen, Hanne

Daoismus erleben

Das Buch zeigt den Daoismus und seine Wirkweise in der heutigen chinesischen Gesellschaft. Ein sehr unterhaltsames kleines Handbuch mit viel Bezug zum Alltag.

Chen, William C.C.

Körpermechanik des Tai Chi Chuan

„Mein Buch handelt vom menschlichen Körper unter Anwendung von gegebenen Kräften und basiert auf praktischer Physik, wie den Hebelansätzen des Körpers und den hydraulischen Drücken, die in unserem Körper existieren.“ W.C.C.Chen

Ausgeliehen (Uwe Parske)

Chia, Mantak

Tao Yoga Inneres Tai Chi

Das Buch betrachtet sehr tiefgreifend und leicht nachvollziehbar die 13 Techniken des Yang-Stil.

Chian, Mantak

Tao Yoga Eisenhemd Chi Kung

Das Buch enthält sehr umfangreiche und gut strukturierte Anweisungen zum Erlernen dieser komplexen Qi-Gong Form. Ursprünglich zur Abhärtung des Körpers gegen Fremdeinwirkung geschaffen, bietet das Eisenhemd-Qi-Gong viele Anwendungsmöglichkeiten die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Der zeitliche Aufwand zum Erlernen dieser Kunst ist allerdings dem im Tai Chi Chuan vergleichbar.

Cleary, Thomas

Sexualität, Gesundheit und Lebensweise

Die Lenkung sexueller Energien steht im Mittelpunkt dieser erstmals übersetzten fünf taoistischen Klassiker.

Cleary, Thomas

Taoistische Praxis

Diese außergewöhnliche Sammlung von Lehren und Kommentaren wirft ein Licht auf das Mysterium der Inneren Alchemie, einen der wichtigsten Aspekte des Taoismus

Dalai Lama

Meine spirituell Autobiographie

„Seine Worte beeindruckten durch ihre Klugheit und Weitsicht. Und sein vielleicht bestes Argument, das verschmitzte Lächeln, blitzt auch zwischen den Zeilen dieses Buches immer wieder auf“

Darga, Martina

Fasten des Herzens / Das Weisheitsbuch des Daoismus

Die Sinologin Darga hat die wichtigsten Texte der daoistischen Schriften ausgewählt, großenteils zum ersten Mal ins Deutsche übersetzt und anschaulich kommentiert.

Dolin, A.

KEMPO - Die Kunst des Kampfes

Geschichte und Techniken der ostasiatischen Kampfsportarten. Sehr gut recherchiert! Sehr ausführlich!

Dürckheim, Graf

Wunderbare Katze

Klassiker der Zen-Literatur.

Vereint tiefe Einblicke in die Gefühlswelt des Zen mit unterhaltsamer Erzählung.

Engelhardt, Ute

Theorie & Technik des Taiji Quan

Sehr theoretische Betrachtung des Chen-Stil Tai Chi Chuan. Interessanter Ansatz jedoch nur nach langjähriger eigener Übungszeit zu verstehen.

Fischer, Theo

Wu-Wei - Die Lebenskunst des Tao

Alltagstaugliche Anleitung zu einem taoistischen Leben. Das Buch gliedert sich in verschiedene Lebensbereiche, wie Denken, Bindung, Liebe, ...

Franz, Thews & Fritz, Udo

TGM und Akupunktur in Merksätzen „Nachschlagen-verstehen-behalten“

Zweifelsohne gibt es Inhalte, die schwer einprägsam sind. Was tun?

Die Antwort: mit Merksätzen lernen. Und genau das bietet dieses Nachschlagewerk: ...“

(aus dem Klappentext)

Frantzis, Bruce Kumar

Die Energie-Tore des Körpers öffnen

Tiefgreifende Betrachtung zum Übungsgut und der Wirkweise des Qi-Gong.
Untermauert mit vielen praktischen Hinweisen.

Frantzis, Bruce Kumar

Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi

Klassiker der Kampfkunst.

Das Buch zeigt, dass die Kampfstrategien der inneren Kampfkünste einen entscheidenden Vorteil gegenüber vielen der äußeren Kampfkünste haben. Sehr umfangreich und tiefgreifend recherchiert!

Fehlinger, Walter

Shaolin Kung Fu

Bildband mit etwas Begleittext.

Habersetzer, Roland

Bubishi

Stilübergreifende Darstellung der vermutlich ersten schriftlichen Überlieferung von Kampftechniken.

Hearn, Lian

Der Clan der Otori

„Das Schwert in der Stille“

1. Buch

Ihr ganzes Leben lang interessierte sich Lian Hearn für Japan, lernte schließlich Japanisch und bereiste das Land unzählige Male. Ihr Buch erhebt nicht den Anspruch auf historische Reinheit, wer jedoch ein wenig mit der Geschichte der Samurai und der Ninja vertraut ist entdeckt sofort den realen Bezug. Die Geschichte zweier Liebender verbindet die Geschichte der verschiedenen Gruppen und Clane sehr unterhaltsam.

Roman

Hearn, Lian

Der Clan der Otori

„Der Pfad im Schnee“

2. Buch „Der Clan der Otori“ Roman

Hearn, Lian

Der Clan der Otori

Der Glanz des Mondes

3. Buch „Der Clan der Otori“ Roman

Heider de Jansen, Manuela

Das große Handbuch der Chinesischen Ernährung

Dieses Buch bietet nicht nur einen guten Einstieg für alle Laien, sondern ist auch ein Nachschlagewerk für Praktiker der chinesischen Medizin. Damit ist es eines der wichtigsten Bücher, die in den Küchen wie im Bibliotheksregal gleichermaßen gut platziert sind.

Hesse, Hermann

Über das Glück

Was ist Glück? Dem Sinn dieses Wortes, das er auch für seinen Klang liebte, hat Hermann Hesse Zeit Lebens nachgespürt. Was er selbst als beglückend empfand, war selten materieller Natur – tiefste Quelle des Glücks waren ihm Eindrücke, die wir den Empfindungen unserer Sinnesorgane verdanken, der Fähigkeit uns zu verlieben und hinzugeben, dem Einklang der Innen- und Außenwelt.

Hesse, Hermann

Mit dem Erstaunen fängt alles an

Die in diesem Lesebuch vereinigten Betrachtungen, Erzählungen und Gedichte aktivieren unsere Sinne.

Hong Li Yuan

Die Tempelglocken von Shanghai

Dieser authentische, dichte Roman erzählt die Lebensgeschichte Da Lees zur Zeit der Kulturrevolution in der VR China. Der Autor zeigt auch seinen Weg zum Chen - Tai Chi Chuan. Er lebt und unterrichtet aktuell in Deutschland.

James, Andy

Geheimnis Shaolin

Das spirituelle Vermächtnis der Kampfmönche

Die Shaolin-Tradition beruht auf einer einzigartigen Verbindung von Buddhismus, Taoismus, esoterischer Geheimlehre, traditioneller chinesischer Medizin und härtestem körperlichen Training. Ein Faszinosium für die moderne Welt: seines auf den Gebiet der Kampfkunst, der Spiritualität oder der Naturmedizin...

Kernspecht Keith R.

Kampflogik

Tiefgründiges Werk über den Aufbau selbstverteidigungsrelevanter Techniken.
Reich bebildert

Kernspecht, Keith R.

Vom Zweikampf

In diesem Buch steckt die Erfahrung von über 45 Jahren Kampfkunst.
Das Buch gilt in Fachkreisen als die umfangreichste Darstellung des Phänomens Zweikampf. Aspekte wie Strategie, Taktik, Psychologie, Physiologie, Recht, Geschichte und Philosophie werden ausführlich behandelt.

Kobayashi, Petra

Der Weg des T'ai Chi Ch'uan

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt in der Darstellung des meditativen und geistigen Tai Chi Ch'uan.
Neben Ursprung und Geschichte wird erstmals auch der taoistische Hintergrund gewürdigt.
Ausführlich beschrieben werden u.a. Meditationspraktiken, die Bedeutung der Atmung, die Anregung der inneren Energieprozesse und die daraus resultierende Harmonisierung des Menschen.

Kobayashi, Petra & Toyo

T'ai Chi Ch'uan - Einswerden mit dem Tao

Ein Lehrbuch mit vielen praktischen Hinweisen. Gut aufgeschlüsselt und verständlich erklärt.
Die letzten 90 der insgesamt 186 Seiten beinhalten eine Tai Chi Form nach Zheng Man Ching

Lehrhaupt, Linda Myoki

Stille in Bewegung

Tai Chi Lehrbuch das fast gänzlich ohne Aufzeichnung einer festgelegten Form auskommt. Mittelpunkt des Buches sind eher energetische Übungen am Beispiel einzelner Abläufe.

Leonard, George

Der längere Atem

G.Leonard zeigt, wie jeder den „längeren Atem“ entwickeln kann, um nicht nur in einer einzigen Disziplin, sondern im ganzen Leben Meisterschaft zu erlangen. Mit Vorwort von Vera F. Birkenbihl

Lie, Foen Tjoeng

Tai-Ji-Quan - Yang-Stil

Formenlehre der 108-Form nach Yang Cheng-Fu

Lind, Gabi

Qigong für alle Kampfkünste

Sehr umfangreiches Praxisbuch mit vielen Übungen zur Kultivierung des Qi-Flusses. Das Üben einer Kampfkunst ist trotz des Titels nicht erforderlich.

Lind,Werner

Ostasiatische Kampfkünste - Das Lexikon

Lexikon Kampfkünste

Kann nur vor Ort eingesehen werden!

Lowenthal, Wolfe

Es gibt keine Geheimnisse

An der Pforte zum Wunderbaren

Aufzeichnung eines Schülers von Cheng Man-ch'ing. Sehr umfassende Einblicke in die Welt des Tai Chi Chuan.

Unterhaltsam geschrieben. Eignet sich als Abendlektüre.

Beide Bände sind zusammen gebunden.

Milanoswski, Thomas

Die magischen Körper- Geistübungen Chinas und deren Verbindung zum Schamanismus

Eine wissenschaftliche Arbeit die spannend ist, Tiefe besitzt und Hintergründe aufdeckt. Allgemein geschrieben für „Profis“ und „interessierte Laien“, für praktizierende des Qigong sowie für alle, die sich mit Heilung, Gesundheit und dem „spirituellen Pfad“, wie er in China seit Jahrtausenden praktiziert wird, beschäftigen.

Moegling, Barbara & Klaus

Tai Chi Chuan für Einsteiger

Qi-Gong Übungen zum Einstieg in das Tai Chi Chuan:

Acht Brokate

Tageslauf der Krähe

Tai Chi im engen Sinn enthält das Buch nicht.

Moegling, Barbara & Klaus

Taiji zu zweit

Hinführung zum Übungsgut des Tui Shou.

Praxis und Theorie sind so verteilt, dass weder das eine noch das andere durch dieses Buch dargestellt wird.

Moegling Barbara & Klaus

Tai Chi Chuan & Körperarbeit

Einige hinführend Ausführungen zum Tui Shou und der Form nach Yang Cheng-Fu.

Schwerpunkt ist die Schwertform des Yang- Stil.

Moegling, Barbara & Klaus

Tai Chi Chuan - Ein Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Buch enthält Anregungen, wie westliche und fernöstliche Kultur über die Erfahrung des eigenen Leibes zur Synthese gelangen können. Tai Chi wird hier verstanden als Ökologie des Leibes, als Bewegungsmeditation und als sanfte Körpererfahrung.

Musashi, Miyamoto

Fünf Ringe

Miyamoto Musashi, Samurai-Meister des 17. Jahrhunderts, legt in diesem Buch die Regeln nieder, die ihn zum erfolgreichsten Schwertkämpfer der japanischen Geschichte machten. Die „Fünf Ringe“ sind jedoch nicht nur Anweisungen für den erfolgreichen Kampf, sondern strategische Überlegungen und Bewusstseinstaining für alle Lebenslagen – und heute genauso gültig wie ehemals. Der japanische Klassiker zur Alltagsbewältigung.

Nitobe; Inazo

Bu Shi Do

Der Ehrenkodex der Samurai

„Bushido“ ist der ungeschriebene Ehrenkodex der alten Samurai.

Dieser Kodex wird in dem Buch dargestellt. Von „Bushido als ethisches System“ bis „Die Erziehung und „Stellung der Frau“ wird jede Weltsicht erläutert.

Norris, Chuck

Zen-Kampfkunst im täglichen Leben

Norris zeigt unter Verwendung vieler autobiographischer Einblicke seine Variante des Zen.

Ehr was für Norris-Fans als für Zen Interessierte.

Olson, Stuart

Das Qi pflegen - Geheime Trainingsdokumente der Familie Yang

Dieses Buch vermittelt elementare Qi-Gong Übungen, die für das Üben des Tai Chi Chuan förderlich sein können.

Olson, Stuart

Das Wesen des Taiji-Quan - Geheime Trainingsdokumente der Familie Yang

Tiefgründige Darstellung der im Tai Chi Chuan auftretenden Energien

Oster, Yürgen

Keine Gnade - Leben und lernen mit den Kampfmönchen auf dem Wudang Shan

Unterhaltsamer Einblick in das Leben und wirken der daoistischen Mönche auf dem heiligen Wudang Shan.

Der Autor hat diese Mönche besucht und stellt seine Lebens- und Tai Chi-Eindrücke vor.

Peyton, Quinn

Das Straßenkampf Handbuch

„In einer Kneipenschlägerei, in der Dein Angreifer sich nicht darum kümmert, wie gut er aussieht, wenn er Dich hinterrücks

angreift und Dich dann zu einem blutigen Haufen zusammen tritt, werden die formalen Trainingsmethoden und schön aussehenden Techniken, die Du im Dojo geübt hast nutzlos sein. ...“

Sehr realistische Schilderung einer funktionierenden Selbstverteidigung mit vielen Parallelen zum Tai Chi Ch'uan.

Pongratz, Joachim

Qi-Gong im Alltag

Die hier vorgestellten Übungen sind gleichermaßen einfach und effektiv. Sie können im Alltag praktiziert werden.

Riegel, Andrea-Mercedes

Tuina-Anmo "Chinesische Massage im Wettkampfsport"

Das Buch ist das bisher einzige in seiner Art, das chinesische Medizin und Sport miteinander vereint. Es verrät die Geheimnisse chin. Ärzte hinsichtlich einer effektiven physischen und psychologischen Betreuung von Wettkampfsportlern, nicht nur aus dem Bereich des Budo.

Rong Jiang

Der Zorn der Wölfe

Sehr mystischer Roman der am Beispiel der Beziehung zwischen Wölfen und Menschen in der Mongolei die Sehnsucht nach Freiheit schildert.

„Hymne an die Natur und den unbezähmbaren Willen, die Freiheit zu behaupten!“

Salzmann, Mark

Eisen und Seide

Das Buch enthält mit leichter Hand skizzierte Episoden, die einem fast ausnahmslos ein Gefühl vermitteln, wie man es nur von ungewöhnlichen Geschichten her kennt. Es schildert die Erlebnisse eines amerikanischen Englisch-Lehrers in China.

Schwarz, Aljoscha

TAO

Übersetzung des „Tao te king“, mit Auslegungen in die moderne Umgangssprache

Schwarz, Ernst

So sprach der Weise

Übersetzung chinesischen Gedankengutes aus 2 Jahrtausenden. Philosophie

Schwarz, Ernst

So sprach der Meister

Übersetzung chinesischer Texte aus dem alten China Philosophie

Shi Ming / Siao Weijia

Wie weiches über Hartes siegt

Die hohe Schule der Kampfkunst

Theoretische Betrachtung der Inneren Stile und der damit verbundenen Inneren Arbeit.

Das Buch setzt ein gewisses Grundwissen voraus.

Silberstorff, Jan

Schiebenden Hände

Sehr detaillierte Ausführungen zur Übung des Tui Shou. Verständlich und nachvollziehbar dargestellt.

Storch, Maja

Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

Maja Storch, Dr. phil, Diplom-Psychologin, Psychoanalytikerin – Geb. 1958, ist Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ), einem spin off der Universität Zürich. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Motivation, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement, Ressourcenaktivierung, Training und Coaching. Zu ihren Themen hat sie zahlreiche wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Publikationen verfasst.

Ausgeliehen (Petra Hornig)

Stürmer, Ernst

Asiatische Heilkunde

Kompakter Überblick über alle Aspekte der asiatischen Heilkunde. Interessant und leicht verständlich mit großem Kapitel über das Tai Chi Chuan. (Zeichnung der Pekingform)

Sommer, Hans-Ulrich

Kung-Fu Lexikon

Simple Zusammenstellung ausgewählter Fachausdrücke. Weder vollständig noch aussagefähig.

Song, Zhijian

T'ai Chi Ch'üan - Die Grundlagen

Überdurchschnittlich umfangreiche Darstellung körperlicher, geistiger und philosophischer Hintergründe des Tai Chi Chuan.

Song, Zhijian

T'ai Chi Ch'üan - Die Formenlehre

Das Buch betrachtet, auf der dem Autor eigenen wortreichen Weise, die 64 Figuren des Yang-Stil Tai Chi Chuan.

Interessant aber etwas umständlich. Nicht sehr praxisorientiert!

Song, Zhijian

T'ai Chi Ch'üan - Übungen für Fortgeschrittene

Interessant ist die Aufschlüsselung einiger Bewegungen im Sinn einer kampftechnischen Anwendung.

Sun Tzi

Die Kunst des Krieges

Historische Literatur über die Logik und den Aufbau kriegerischer Auseinandersetzungen. Wird international in Managementschulungen eingesetzt.

Talhoffer, Hans

Talhoffers Fechtbuch

Das Fechtbuch erschien im Jahr 1467. Auf 268 Tafeln wurden die Techniken des ritterlichen Zweikampfes mit allen damals gebräuchlichen Waffen wie Schwert, Dolch, Schild, Axt, Keule, zu Fuß und zu Ross geschildert.

Théler, Luc

Zu den Quellen des Taijiquan

In diesem Buch werden Ursprünge des Taijiquan aus der Perspektive des Daoismus dargestellt. Es ist nicht nur für Begeisterte und Interessierte des Taijiquan empfehlenswert, sondern bietet auch dem an der Lebenskunst der alten Chinesen interessierten Leser faszinierende Eindrücke.

Thich Nhat Hanh

The Art of Power - Die Kunst mit Macht richtig umzugehen

Die Ich-zuerst-Mentalität zielt auf Macht. Doch bringt Macht das, was wir am meisten wollen: Freiheit und Glück? Machtstreben, das sich an Äußerlichkeiten festmachen, führt ins Burnout – oder in ein nie zufriedenes Immer-Mehr. Thich Nhat Hanh erschließt fünf Quellen der natürlichen Autorität und einer gelassenen Führung: Menschen, die Zugang zu diesen Quellen haben, leben aus einer inneren Kraft heraus, sie sind zufriedener und glücklicher – und erfolgreicher im Leben.

Thich Nhat Hanh

Das Wunder der Achtsamkeit

„Durch das Wunder der Achtsamkeit können wir erfahren, dass unser Leben etwas ungemein Kostbares ist. Sind wir in jedem Augenblick wach und gegenwärtig, dann leben wir unser Leben und verträumen und verschwenden es nicht. Wir sind offen für die Wunder der Wirklichkeit.“

Thich Nhat Hanh

Die fünf Pfeiler der Weisheit

Buddhistische Grundgedanken für Europäer verständlich formuliert.

Tschuang- Tse

Der Mann des Tao und andere Geschichten

Neben Lao-Tse ist Tschuang-Tse der bedeutendste Vertreter des klassischen Taoismus. In Gleichnissen und Anekdoten, in kurzen, witzigen und zuweilen paradoxen Geschichten vermittelt er seine Philosophie

Vongvilay, Lao

Das Taiji der Fünf Tiere

Eine Übungsanleitung zu mehreren kleineren Übungen, denen die Bewegungsmuster einzelner Tiere zugrunde liegen. Die Bewegungen sind eher dem Übungsgut des Qi Gong zuzurechnen.

Watts, Alan

Der Lauf des Wassers

Der große amerikanische Religionsphilosoph Alan Watts zeigt in seinem Standardwerk, dass der Taoismus in Jahrtausenden nichts von seiner Gültigkeit verloren hat und heute mehr denn je ein Gegengewicht zur Lebensweise in der westlichen Welt zu geben vermag.

Weinmann

Chronik alter Kampfkünste

Sammlung historischer Zeichnungen zum Thema Kampfkunst

Sehr beeindruckende Dokumentensammlung mit Zeichnungen von 1443-1674

Meister Ott's

Ringkunst

Selbstverteidigungstechniken aus Albrecht Düreres „Fechtbuch“

„Ringer Zunft“ von Fabian von Auerwald

„Worstel-Kunst“ von Klare Onderrichtinge

Wilhelm, Richard

Tao Te King Ur-Übersetzung des Textes

Kunstdruck

Kann nur vor Ort eingesehen werden!

Wilhelm, Richard

I Ging

Sehr umfangreiche Originalübersetzung mit vertiefenden Texten und Betrachtungen zur ursprünglichen Sichtweise (686 Seiten!)

Van de Wetering, Jan Willem

Der leere Spiegel

Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster

Van de Wetering verbrachte eineinhalb Jahre in der Askese eines Zen-Klosters. Seine oft genug körperlich schmerzhaften Erlebnisse mit der Meditation, der ernüchternde, auch von Lausbuben-Geschichten durchzogene Alltag im Kloster und die Schlussfolgerung, die schließlich zum Abbruch seiner Studien führte, sind auf eine Weise geschildert, die so ganz ohne Beweihräucherung auskommt.

Verschiedene

Die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen

Geheimnisse und Geschichten der Kampfkünste

Die Meister des Kampfes zeichnete nicht nur die Beherrschung der Techniken aus, sondern vor allen Dingen ihrer geistigen Haltung. In der Regel trägt derjenige den Sieg davon der gar nicht kämpft – der ausweicht statt zu schlagen, der den richtigen Zeitpunkt des Agierens weiß, der überraschende Wege findet.

Geschichten & Anekdoten

Yang, Shou Chung

Die praktische Seite des Tai Chi Chuan

Anwendung des San Shou des Yang-Stil Tai Chi Chuan.

Darstellung der Yang Chen-Fu – Form als Kampfkunst.

Yon, Don

Innere Kampfkünste

Das Buch enthält eher oberflächliche Betrachtungen zu den Grundlagen der Inneren Stile. Es eignet sich hervorragend um Anfänger einen ersten Einblick zu ermöglichen.

Zimmerman, Georg

I Ging - Ein Einführungsbuch

Was ist das I Ging? Was kann es? Wie gehe ich damit um?