

Das dritte Handbuch der Autorin ist für Erwachsene geschrieben, die einen einfachen Einstieg in das Taiji suchen. Ausgangspunkt sind Bewegungen des Tagesablaufes. Diese täglichen einfachen Bewegungen werden oft teilnahmslos gemacht. Das Buch gibt dem Leser die Möglichkeit, diese wieder bewusst wahrzunehmen. Die Geschichten aus dem Leben des Wang laoshi fordern den Leser zum Nachdenken, Meditieren, Nachahmen und zum Erlernen des Taiji auf. Taijiköner und Anfänger finden methodische Tipps und Hinweise, wie man mit dem Taiji umgehen kann. Die Autorin hat 14 Bewegungen zu einer einfachen Form, der "Jiandan-Form" zusammengestellt. Diese **Taijikurzform** kann jeder Übende auch im kleinsten Wohnzimmer ausprobieren. Die 14 Sequenzen findet man in der 24-iger Pekingform wieder. So bietet das Buch für den Neueinsteiger die ideale Möglichkeit, auszuprobieren, ob das Auseinandersetzen mit dem Taiji sich auf Dauer für ihn eignet, bevor er sich mit dem "Fersenstoß", der "Weberin" oder der "Tiefen Peitsche" befasst. Denn Taiji, das betont die Autorin immer wieder, führt uns zu "unserem Zentrum" zurück. Taiji, mit ganzer Seele ausgeführt, verändert unser Leben.



Textbeispiel „Die Jiandan-Form“

Taiji und Gewalt? Wie passt das zusammen?

Seite 10:

„Taiji chuan entstand vor Jahrhunderten aus Kampfbewegungen. Die Weisheiten des Taoismus, des Buddhismus, das Wissen um Yin und Yang, ein genaues Beobachten der Bewegungen von Tieren und Menschen, Heilkunst, Meditation, das Wissen vom Fließen der Lebensenergie (Qi) in uns und in allen lebenden Dingen, die uns umgeben, sind die Wurzeln vom Taiji.“

„Die Übungen des Taiji wurden von Anfang an für den Kampf mit dem Gegner konzipiert.“

„Wenn dir vielleicht die kämpferische Seite des Taiji nicht angenehm ist, weil du glaubst ein friedfertiger Mensch zu sein, dann vergiss nicht, dass du täglich deinen inneren Kampf durchstehen musst. Deine inneren Feinde sind u. a. Angst, Hoffnungslosigkeit, Kraftlosigkeit, Unruhe, Wut, Ärger, Krankheit und Depressionen.“

	<p>Die Jiandan-Form Taiji im täglichen Leben Renate Sauer ISBN: 978-3-8334-7686-0 Veröffentlichungsdatum: Juli 2008 Verlag: Books on Demand Einband: Taschenbuch Preis: EUR 9,90 (inkl. MwSt.)</p>
--	---

"Dieses Buch ist nur noch direkt über die Autorin zu erwerben, es ist nicht mehr im Buchhandel erhältlich"