

Vorwort zur chinesischen Ausgabe von Chen Peiju	11
Vorwort zur deutschen Ausgabe von Chen Peiju	15
Vorwort zur deutschen Ausgabe des Übersetzers Hermann Bohn	17
Vorwort zur deutschen Ausgabe des Herausgebers Dietmar Stubenbaum	19
Ergänzende Verse zum Taijiquan-Register	21
Vorwort zu den «Grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans»	23
Vorwort zu den «Grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans»	25
Eigenes Vorwort	29
Leseanleitung zu den «Grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans»	36

ERSTER BAND DER «GRAFISCHEN ERLÄUTERUNGEN DES TAIJIQUAN» 39

AUFZEICHNUNGEN VON CHEN XIN, PINSAN, KREIS WEN

[GRUNDLAGEN AUS DER KLASSISCHEN CHINESISCHEN PHILOSOPHIE, ANM. D. Ü.]

Grafik des Wuji (des absoluten Nichts)	40
Grafik des Taiji (des absoluten Seins)	40
Grafik des (Gelben) Flusses.	43
Schrift des (Flusses) Luo	45
Acht Trigramm-Positionen nach Fu Xi	49
Acht Trigramm-Positionen nach Wen Wang	51
Grafik zur Entstehung der Acht Trigramme, aus den Vier Erscheinungen, aus den Zwei Instrumenten, aus dem Taiji	71
Einander umfassende Zahlen der Acht Trigramme	78
Grafik zu Ruhe und Bewegung der Acht Trigramme nach dem Früheren Himmel.	81
Runde Grafik zu den Acht Trigrammen des Früheren Himmels nach Fu Xi	85
Abhandlung zur Reihenfolge der Acht Trigramme	90
Abhandlung zu jährlichen Klimaphasen nach den Trigrammen.	92
Abhandlung zu den Positionen von Qian (Himmel) und Kun (Erde)	93
Abhandlung zur wechselweisen Anpassung von Mann und Frau.	95
Abhandlung zu Qian und Kun anhand des Blasebalgs	96
Horizontale Grafik zu den 64 Hexagrammen aus den Acht Trigrammen, nach dem Yang- Instrument.	98
Horizontale Grafik zu den 64 Hexagrammen aus den Acht Trigrammen, nach dem Yin- Instrument.	99
Abhandlung zur Entstehung der 64 Hexagramme aus den Acht Trigrammen	100
Grafik zur Abänderung der Acht Grund-Hexagramme in die 64 Hexagramme.	103
Grafik zu den wechselseitigen Beziehungen zwischen den 64 Hexagrammen	107
Grafik zur gegenseitigen Umkehrung und zur direkten Gegensätzlichkeit der letzten beiden Hexagramme nach den Acht Palästen	110

Hexagramm-Abfolge nach direkter Beziehung I	113
Hexagramm-Abfolge nach direkter Beziehung II	115
Hexagramm-Abfolge nach direkter Beziehung III.	116
Hexagramm-Abfolge nach direkter Beziehung IV	117
Grafik zur umgekehrten und gegensätzlichen Zusammenstellung der 64 Hexagramme.	119
Grafik zu den gegensätzlichen Beziehungen der 128 Hexagramme aus dem Taiji	122
Grafik zur Positionsbestimmung durch Himmel und Erde	126
Grafik zur Entstehung des Männlichen und Weiblichen	131
Grafik zum Schöpferischen, Qian und zum Empfangenden, Kun	135
Grafik zur Himmelswurzel und Mondgrotte	137
Grafik des Yang-Geraden und Grafik des Yin-Geraden, erläutert anhand von Zunehmen und Vergehen, Fülle und Leere.	144
Grafik der Drei Potenzen.	148
Sichtbare Erscheinungen von Himmel und Erde.	153
Chaotische Qi-Erscheinungen eines Jahres	158
Chaotische Qi-Erscheinungen eines Monats (Grafik zum Monatsrad)	162
Qi-Erscheinungen eines Tages (auch als Chaotische Qi-Erscheinungen eines Tages bezeichnet).	168
Grafik zur Zentralveränderung und Entwicklung des Taiji nach Fu Xi	171
Besprechung der antiken Taiji-Grafik	178
Erklärung der antiken Taiji-Grafik.	181
Grafik zum Vergehen und Anwachsen der Acht Trigramme nach Fu Xi.	193
Grafik zum Schwarzen und Weißen des Taiji.	198
Lied zum rund dargestellten Taiji.	199
Grafik des Taiji nach der Karte des (Gelben) Flusses	204
Theorie zum Taiji nach der Karte des (Gelben) Flusses	205
Grafik des Taiji nach der Schrift des (Flusses) Luo	206
Grafik zur Überkreuzung von Himmel und Erde, nach der Karte des (Gelben) Flusses.	210
Grafik zur Überkreuzung von Sonne und Mond, nach der Schrift vom (Fluss) Luo	211
Abhandlung zur Fluss-Grafik der Überkreuzung von Himmel und Erde und der Luo-Schrift zur Überkreuzung von Sonne und Mond	212
Runde Grafik zur inneren Essenz des Taijiquan.	216
Eckige Grafik zur äußeren Form des Taijiquan	218
Grafik zur Essenz des abgehaspelten Seidenfadens im Taijiquan	220
Grafik des absoluten Nichts (Wuji)	224
Grafik zur Vorderansicht des abgehaspelten Seidenfadens beim Menschen	226
Grafik zur Rückansicht des abgehaspelten Seidenfadens beim Menschen.	228
Abhandlung zur abgehaspelten Seidenfaden-Essenz im Taijiquan	230
Reime zur Methode beim Abhaspeln des Seidenfadens im Taijiquan (4 Strophen).	232

[GRUNDLAGEN AUS DER CHINESISCHEN TRADITIONELLEN MEDIZIN, ANM. D. Ü.]	237
Die elf Akupunkturpunkte der Hand-Groß-Yin-Lungen-Leitbahn (Lieder zu Leitbahnen und Akupunkturpunkten mit «Neijing»-Kommentaren).	238
Die 20 Akupunkturpunkte der Hand-Strahlend-Yang-Dickdarm-Leitbahn	242
Die 45 Akupunkturpunkte der Fuß-Strahlend-Yang-Magen-Leitbahn	246
Die 22 Akupunkturpunkte der Fuß-Groß-Yin-Milz-Leitbahn	253
Die neun Akupunkturpunkte der Hand-Mangel-Yin-Herz-Leitbahn	257
Die 19 Akupunkturpunkte der Hand-Groß-Yang-Dünndarm-Leitbahn.	260
Die 27 Akupunkturpunkte der Fuß-Vermindert-Yin-Nieren-Leitbahn.	264
Die 63 Akupunkturpunkte der Fuß-Groß-Yang-Blasen-Leitbahn	268
Die neun Akupunkturpunkte der Hand-Mangel-Yin-Herzhüllen-Leitbahn.	277
Die 24 Akupunkturpunkte der Hand-Klein-Yang-Dreifacher-Wärmer-Leitbahn	280
Die 45 Akupunkturpunkte der Fuß-Klein-Yang-Gallenblasen-Leitbahn.	285
Die 15 Akupunkturpunkte der Fuß-Mangel-Yin-Leber-Leitbahn	293
Die 28 Akupunkturpunkte auf der Dumai-Grafik.	297
Die 24 Akupunkturpunkte auf der Renmai-Grafik	302
Gezeichnete Grafik der zwölf Hauptleitbahnen.	306
Grafik der Acht Treffen, Vorderansicht	306
Grafik der Acht Treffen, Rückansicht.	307
Grafik der sieben Chongmen-Punkte	308
Lied vom Abwehr-Qi	309
Grafik zur Anordnung der Palast- und Speicher-Organen mit den Erdzweigen.	312
Grafik der Sechs Qi-Arten zur Bestimmung eines Jahres.	315
Lied von Yin und Yang, Speicher- und Palast-Organen	317
Lied von Speicher- und Palastorganen, Außen und Innen.	318
Lied zur Bewegung des nährenden Blutes in den Zwölf Doppelstunden.	319
Tabelle zur Bewegung des nährenden Blutes in den Zwölf Doppelstunden	320
Abhandlung zu Renmai und Dumai	322
Wichtige Akupunkturpunkte und ihre Positionen	327
[ALLGEMEINES ZUM TAIJIQUAN, ANM. D. Ü.]	335
Klassischer Leitfaden für Taijiquan	336
Ordentlicher Leitfaden für Taijiquan.	341
Abhandlung zum Klassiker des Taijiquan.	343
Ordentliche Abhandlung des Taijiquan.	346
Erklärung zur Namensbedeutung Taijiquan.	349
Erklärung zur Herkunft des Taijiquan.	352
Anmerkung zu Taijiquan-Stellungen.	357
Körper	361
Herz (Bewusstsein).	362

Vorstellung (Absicht)	365
Wille	366
Beharrlichkeit	367
Figuren	368
Prinzip	373
Qi 氣	373
Angehängte Erörterung des Zentral-Qi	374
Zur Unterscheidung von Zentral-Qi, weiträumig fließendem Qi und Blut-Qi (Anhang) ...	377
Emotionen	380
Ästhetik	381
Geistigkeit	382
Transformation	384
Theorie zur Anwendung des Taijiquan	387
Begrenzung	394
Schlüssel zum Erfolg im Kampf	397
ANHANG	402
Anmerkungen zu Chen Xin	403
Anmerkungen zu Chen Chunyuan	409
Anmerkungen zu Chen Honglie	411
Heldin Chen Liqing	414
Anmerkungen zu Chen Lixian, der Chen der Drei Vortrefflichkeiten	418
Verkürzte Aufzeichnungen zu den Schlüsselpunkten im Training des Taijiquan	423
Chen Peilin	431
Chen Peishan	433
Zur Entstehungsgeschichte des Klassikers «Grafische Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans»	437
Chen Peiju	441
Chen Peiju über ihren Werdegang und ihre Familie	445
Kommentator Qiao Fengjie	453
Hermann G. Bohn, Bai Yiming 白益明	454
Dietmar Stubenbaum, Situ Bangde 司徒邦德	455
Glossar wichtiger Fachtermini und Eigennamen	457
Verwendete Literatur	497
Danksagung des Herausgebers	505