

# T'ai Chi Ch'uan

Das Geheimwissen der alten Meister



Herausgeber

Heiko Mittelstaedt, geboren 1971 in der Lüneburger Heide, lebt mit seiner Familie in der Nähe von Heidelberg. Er praktiziert seit 1999 T'ai Chi Ch'uan und unterrichtet die Yang-Stil Kurzform nach Meister Cheng Man-Ch'ing seit 2009.

Bereits erschienen:

T'ai Chi Ch'uan - Yang-Stil Kurzform nach Meister Cheng Man-Ch'ing



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

T'ai Chi Ch'uan heißt übersetzt: „Das höchste Prinzip des Faustkampfes“. Doch T'ai Chi Ch'uan ist weit mehr als eine effektive innere Kampfkunst. T'ai Chi Ch'uan ist auch eine gesundheitsfördernde Bewegungskunst und sogar Meditation in Bewegung. Um in dieser Kunst - und sei es nur für sich - erfolgreich sein zu können, ist es wichtig, die elementaren Grundlagen zu beherrschen und anzuwenden.

Viele Jahrhunderte lang wurden die Grundlagen des T'ai Chi Ch'uan nur im Geheimen studiert. Die verschiedenen (Familien-)Stile wurden nur innerhalb der betreffenden Familien gelehrt und erst vor etwas mehr als 150 - 200 Jahren auch an wenige Auserwählte weitergegeben. Diese „stille Post“ ist glücklicherweise längst Geschichte. Heute kann man ohne besondere Einschränkungen - und seit einigen Jahren auch wieder im Ursprungsland China - in die wunderbare Welt des T'ai Chi Ch'uan eintauchen.

Ein großer Teil des alten Geheimwissens der frühen Jahre ist uns in Form von Sinnsprüchen erhalten geblieben. Leider muss man oft lange nach ihnen suchen und leider finden diese Anweisungen der alten Meister viel zu wenig Beachtung im modernen Unterricht.

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung und auch kein Lehrbuch. Dieses Buch mit über 150 Zitaten steckt aber dennoch voller Wissen. Ich wünsche mir, dass Ihnen die vorliegende Zitate-Sammlung Inspiration und Hilfe zugleich ist und Sie auf Ihrem T'ai Chi Ch'uan-Weg hilfreich anleitet und darüber hinaus ein treuer Begleiter ist.