

# Inhoud

Inleiding .....	7
Voorwoord door Soke Roland Habersetzer .....	9
Wat is Tai Chi of Taijiquan? .....	11
De geschiedenis en de verschillende stijlen van Tai Chi .....	14
De filosofie en de principes van Tai Chi .....	19
Tai Chi: een complete techniek .....	36
Tips en raadgevingen voor een regelmatige beoefening .....	38
De Acht stukken van Brokaat .....	43
De vorm van 12 oefeningen .....	55
De vorm van 24 oefeningen .....	69
De vorm van 40 oefeningen .....	87
De vorm van 108 oefeningen .....	111
Tai Chi met het zwaard – algemeen .....	157
De zwaardvorm van 16 bewegingen .....	165
De zwaardvorm van 32 bewegingen .....	177
Tai Chi met de bal .....	199
Tot slot .....	207
Over de auteur .....	208
Dankwoord .....	209
Bibliografie .....	210