

Home

Buchangebot

Belletristik

Bertholds neue Welt

Der Bergführer

Kampfkunst

Die Vitalpunktmethoden ...

Shaolin Kempo 2

**Der Tanz des Kranichs**

Die Form des Karate

Iaido

Gewalt - Selbstschutz ...

Tigersturz und Ringer...

Yan Chi Gong

Amakusa Shiro

Okinawa Sai-jutsu

Die verschollenen...

Grundtechniken des Karate

Shaolin Kempo

Wu - ein Deutscher bei...

Karate der Meister

39 Karate-Kata

Empty Hand

Bubishi

Krieger des alten Japan

Leere Hand

Kobudô 1 – Bô und Sai

Kobudô 2 – Nunchaku

Koshiki Kata

Indianer

Geschichte des Sitting Bull

Roter Vogel erzählt

Das Blut des Adlers

Die Lieder der alten Lakota

Little Bighorn

Welskopf-Henrich ...

Bildband

Gartenstadt Hellerau

Videos

Autoren

Presse

Warenkorb

[Buchangebot](#) → [Der Tanz des Kranichs](#)

**Der Tanz des Kranichs**

Hilmar Fuchs

**Der Tanz des Kranichs**

*Tai Chi für Gesundheit und Wohlbefinden*

360 Seiten

Paperback

ISBN: 978-3-938305-83-6

1. Auflage 2015

€ 19,90



**Der Tanz des Kranichs**

Um das Jahr 1200 lebte in einem Tempel in den Wudang-Bergen ein daoistischer Mönch mit Namen Chang San-feng, ein Meister der Kampfkünste, um ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen und den Regeln des Dao zu folgen. Der Legende nach beobachtete er eines Tages den spielerisch wirkenden Zweikampf eines Kranichs und einer Schlange. Der Sieger war Chang San-Feng: Nach Beobachtung und Analyse dieses Kampfes entwickelte er den Vorläufer des heutigen Tai Chi.

Das Wissen der »Alten« in ein neues Zeitalter zu überführen, ist das Anliegen dieses Buches. Im Unterschied zu anderen traditionellen Formen werden in der Kranichform des Tai Chi Bewegungen von Füßen und Zehen, Händen und Fingern stärker betont, um die Blutzirkulation, die Funktion des Lymphsystems und letztendlich den Fluss der Lebensenergie in den Meridianen zu fördern.

Die Kranichform des Tai Chi ist für jeden, der nach Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden durch ein sanftes, leicht erlernbares Bewegungssystem sucht, geeignet. Die jahrzehntelangen Erfahrungen des Autors als Kampfkünstler – er trägt den 8. Dan im Karate – und Heiler sowie profunde Kenntnisse auf dem Gebiet der klassischen chinesischen Medizin machen dieses Buch auch besonders wertvoll für Praktizierende von Kampfkünsten, die einen Ausgleich zu den harten Techniken ihrer Kunst suchen.

Zusätzlich zur Kranichform des Tai Chi, deren essentiellen Bestandteile ausführlich und nachvollziehbar vorgestellt werden, enthält das Buch auch eine detaillierte Darstellung der über 2000 Jahre alten Qigong-Form »Die sechs heilenden Laute«.

Aktuelles

Leipziger Buchmesse 23.-26. März 2017



Sie finden uns in Halle 5/Stand F100. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Verlagsprogramm 2016

Das aktuelle Verlagsprogramm 2016 zum Download.

[...pdf](#)

Belletristik-eBooks 2015

Das aktuelle eBook-Programm 2015 zum Download.

[...pdf](#)

Neue Trainingsvideos

Videos zum Buch "Der Tanz des Kranichs" von Hilmar Fuchs online

[...mehr](#)

Buchtipp

Xiong Daoming - Yan Chi Gong



Eine Shaolin-Tradition, die anderthalb Jahrtausende lang nur Eingeweihten im Shaolin-Kloster bekannt war und nun wiederentdeckt wurde.

[...mehr](#)