



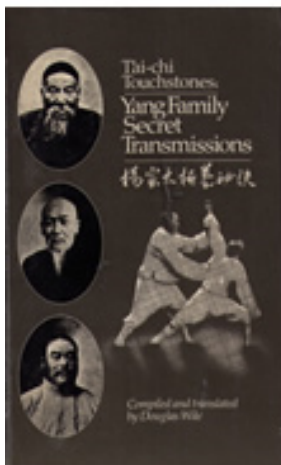
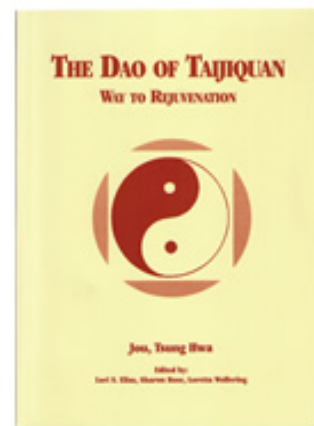
Tai Chi Litteratur

Af Bjørn Darboe Nissen

The Tao of Tai-Chi Chuan af Jou Tsung Hwa

Denne bog går også under navnet Tai Chi-biblen, da den er et vidt-favnende studie af Tai Chi Chuan. Indeholder trænings-info samt filosofi, klassikere og historie. Yang, Chen og Wu-stil bliver præsenteret, samt lidt Qigong. Her findes megen værdifuld information for den seriøse studerende. En dyb og velskrevet bog om Tai Chi Chuan.

Engelsk



Yang Family Secret Transmissions af Douglas Wile

Værdifuldt materiale fra Yang-familien og dens dygtigste elever. Teksterne af Yang Cheng-fu, Cheng Man-ch'ing, Li Ying-arng, Yang Pan-hou og forskellige manuskripter fra Yang-familien, beskæftiger sig med essensen af Yang-stilen og Tai Chi Chuan. Uundværlig for at forstå dybderne i Yang-stilen, men også brugbar for udøvere af alle stilarter. Anbefalet af Mester Tung Kai-ying.

Engelsk

Cheng Man-Ch'ing's Advanced Tai-Chi Form Instructions af Cheng Man-Ch'ing

15 essays af en stor Tai Chi-mester. Her er instruktion fra kinesiske skrifter omkring form (med tegninger), applikationer, push hands, principer, meditation, I Ching og kunst.

Engelsk



Fundamentals of Tai Chi Chuan

af Wen-Shan Huang

En gennemført redegørelse for Tai Chis historie, filosofiske baggrund, teknikker og selve træningen. Bevægelsernes brug som selvforsvar gennemgås, samt de enkelte Tai Chi-bevægelser styrkende effekt på specielt de indre organer. Således bliver Tai Chis sammenhæng med Traditionel Kinesisk Medicin belyst - du kan læse herom under Tai Chi & medicin samt Traditionel Kinesisk Medicin her på sitet. Et hovedværk om Tai Chi, kan bruges af alle stilarter.

Engelsk



Taiji - Daoist Principles in Practice

by Patrick Kelly

Omhandler træningsmetoder, indlærings-principper samt avancerede Tai Chi-begreber. Tai Chi forklares som et balanceret system til udvikling af effektive bevægelser, indre styrke og spirituel harmoni. Bogen er pt. kun tilgængelig for Patrick Kellys senior-elever, som træner personligt med Patrick Kelly, men skulle pt. (Nytår 2007) blive omskrevet til en almen tilgængelig udgave.

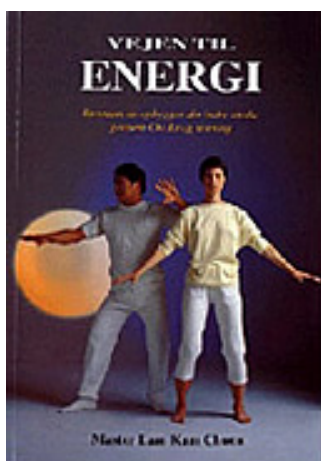
Engelsk

The Inner Structure of Tai Chi Chuan

af Mantak Chia

En af de få bøger med udførlig grafik om de basale anatomiske strukturer i kroppen, og hvorledes man optræner disse indre, således at kroppen bliver åbnet op for Qi. Enkel, afmystificerende og dyb. Kan bruges af alle stilarter.

Engelsk



Vejen til Energi

af Kam Chuen Lam

Omhandler Zhan Zhuang eller At Stå som et Træ - populært kaldet Standing. Standings kræver næsten ingen bevægelse, men har ikke desto mindre en dybtgående gavnlig virkning. Bogens mange stemningsmættede fotografier viser Tai Chi og Qigongs forbindelse med naturen. Når du står som et træ vil du vokse indefra. Forståelse af dybden i dette udsagn kræver - at stå som et træ.

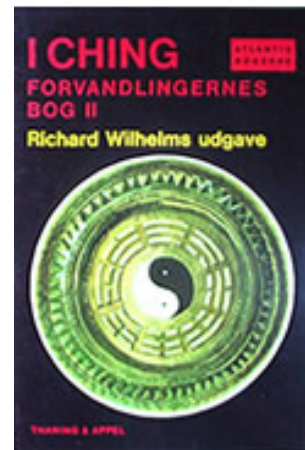
Dansk

I Ching

Den kinesiske visdomsbog I Ching giver et indblik i de tankegange, der har domineret Asien i årtusinder. Bogen kan bruges som rådgiver, som orakel - eller bare læses for sin dybe indsigt i menneskelige og sociale forhold. Skrevet i et kraftfuldt billedsprog, der stadig har appel til menneskelivet.

Dansk

© 2007 Bjørn Darboe Nissen



Tai Chi-instruktør Bjørn Darboe Nissen
Strandvejen 154, 2920 Charlottenlund
Tlf. 26 717 817 - b@chi.dk
www.chi.dk
