

Für Einsteiger:

- Foen Tjoeng Lie, 10 Minuten Qigong, Falken TaschenBuch, 1998 (Kurze Einführung mit Übungen – 60 Seiten)
- Kobayashi, Petra, Der Weg des T'ai Chi Ch'uan, Irisiana Verlag, 4. Auflage 1993 (Theorie und Einzelübungen)
- Kobayashi, Petra und Toyo, T'ai Chi leicht gemacht – Übungen für Gelassenheit und Lebensfreude, Irisiana Verlag, 2006 (Theorie und Einführung in die Kurze Form – Yang-Stil)
- Kobayashi, Toyo und Petra, T'ai Chi Ch'uan – Ein praktisches Handbuch zum Selbststudium, Irisiana Verlag, 12. Auflage 1995 (Theorie und erste Drittel der Kurzen Form – Yang-Stil)
- Lehrhaupt Linda Myoki, Stille in Bewegung – Tai Chi und Qi Gong, Mit Übungen für Körper und Geist, Theseus, 2. Auflage 2002 (Lesebuch der Philosophie von T'ai Chi und Qi Gong)
- Foen Tjoeng Li, T'ai-Ji-Quan, Chinesisches Schattenboxen: Weg zur inneren Harmonie, Wirkungen auf den Menschen: Vitalität und Gesundheit, Falken-Verlag 1996