

# **Inhaltsübersicht**

*Vorwort und Fragestellung* . . . . . 8

## **1. Das chinesische Bewegungssystem Tai Chi Chuan**

1.1. Die historische Entwicklung des Tai Chi Chuan .. 19  
1.2. Systematik des Tai-Chi-Übungsgutes . . . . . 22

1.3. Morphologie der Tai-Chi-Bewegung . . . . . 25

1.3.1. Die Tai-Chi-Grundhaltung

1.3.2. Der Tai-Chi-Grundschrift

1.3.3. Die Bewegungssequenz „Fasse den Schwanz des Vogels“

1.3.4. Das Partner-Tai-Chi

1.3.4.1. Bein- und Fußbewegung

1.3.4.2. Bewegung von Hüfte, Becken und Rumpf

1.3.4.3. Schultern, Arm- und Handbewegung

1.3.4.4. Nacken, Hals und Kopf

1.3.4.5. Das einhändige horizontale Kreisen und  
Variationsmöglichkeiten

1.4. Unzulänglichkeiten einer morphologischen und  
mechanistischen Betrachtungsweise des  
Tai Chi Chuan . . . . . 42

## **2. Das mechanistische Weltbild in der Kritik**

2.1. Kritik teilspezialisierten Denkens . . . . . 45

2.2. Kritik am reduktionistischen Menschenbild . . . 52

2.3. Kritik am biomedizinischen Modell . . . . . 63

<b>3.</b>	<b>Ganzheitlichkeit als systemisch-anthropologischer Gegenentwurf</b>	
3.1.	Verschiedene Zugänge zur Ganzheitlichkeit . . .	68
3.2.	Ganzheitliche Gesundheit und systemisches Denken . . . . .	81
3.3.	Ganzheitliche Gesundheit und anthropologisches Denken . . . . .	87
3.4.	Kritik an der Ganzheitlichkeit . . . . .	98
3.5.	Kritik an der Kritik und Folgerungen für ein systemisch-anthropologisches Gesundheitsverständnis . . . . .	104
3.6.	Konsequenzen für den Untersuchungsansatz der vorliegenden Arbeit. . . . .	108
3.6.1.	Zusammenfassende Definition von Gesundheit/ Krankheit und Kriterien für die Überprüfung der Gesundheitswirkung eines Bewegungssystems	
3.6.2.	Folgerungen für den empirischen Forschungsansatz	
<b>4.</b>	<b>Das Systemisch-anthropologische Gesundheitsverständnis und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)</b>	
4.1.	Die philosophischen Grundlagen der TCM . . .	118
4.2.	Die Arbeitsweise und die Praktiken der TCM . .	133
4.3.	Die TCM aus der Sicht eines systemisch-anthropologischen Gesundheitsverständnisses . .	147

<b>5.</b>	<b>Das chinesische Bewegungssystem Tai Chi Chuan - aus der Sicht einer integrativen Bewegungslehre</b>	
<b>5.1.</b>	<b>Zum bewegungstheoretischen Ansatz einer integrativen Bewegungslehre . . . . .</b>	<b>160</b>
<b>5.2.</b>	<b>Die Anwendung und der Nutzen eines integrativen Bewegungsverständnisses . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>5.2.1.</b>	<b>Integrationsleistungen einer umfassenden Bewegungslehre</b>	
<b>5.2.2.</b>	<b>Ertrag der integrativen Bewegungslehre für den/die BewegungslehrerIn</b>	
<b>5.2.3.</b>	<b>Integrative Bewegungslehre als Kernstück einer ökologischen Bewegungswissenschaft</b>	
<b>5.3.</b>	<b>Gesundheitsbezogene Themen einer integrativen Bewegungslehre . . . . .</b>	<b>173</b>
<b>5.3.1.</b>	<b>Mensch-Sein und Sich-Bewegen</b>	
<b>5.3.2.</b>	<b>Menschenentwürfe und Bewegungsverständnisse</b>	
<b>5.3.3.</b>	<b>Bewegung als Körper-Haben und Körper-Sein</b>	
<b>5.3.4.</b>	<b>Bewegungsdialog zwischen Mensch und Welt</b>	
<b>5.3.5.</b>	<b>Sinnhaftigkeit von Bewegung</b>	
<b>5.3.6.</b>	<b>Bewegung als geistig-seelischer Ausdruck</b>	
<b>5.3.7.</b>	<b>Ganzheitlichkeit und Bewegung</b>	
<b>5.4.</b>	<b>Bewegungslehre des chinesischen Bewegungssystems Tai Chi Chuan aus der Sicht verschiedener bewegungstheoretischer Zugänge . . . . .</b>	<b>196</b>
<b>5.4.1.</b>	<b>Phänomenologie der Tai-Chi-Bewegungen</b>	
<b>5.4.1.1.</b>	<b>Phänomenologie der Tai-Chi-Solo-Form ('Lange Form')</b>	
<b>5.4.1.1.1.</b>	<b>Phänomenologische Bewegungsskizze aus der Tai-Chi- Solo-Form</b>	
<b>5.4.1.1.2.</b>	<b>Phänomenologische Deutung des erlebten Bewegungssinns in der Tai-Chi-Solo-Form unter den Aspekten Körpererfahrung, Bewegungsmeditation und Heilgymnastik</b>	

5.4.1.2.	Phänomenologie des Tai Chi zu zweit	
5.4.1.2.1.	Phänomenologische Skizze des Tai Chi zu zweit	
5.4.1.2.2.	Phänomenologische Deutung des erlebten Bewegungssinns im Partner-Tai-Chi unter den Aspekten Kampfkunst, Körpererfahrung und Bewegungsmeditation	
5.4.2.	Der gestalttheoretische Zugang zur Tai-Chi-Bewegung . . . . .	222
5.4.3.	Funktionsgymnastische Analyse der Tai-Chi-Bewegungen . . . . .	230
5.4.3.1.	Funktionsgymnastischer Einfluß auf Füße und Beine	
5.4.3.2.	Funktionsgymnastischer Einfluß auf den Becken- und Lendenwirbelsäulenbereich	
5.4.3.3.	Funktionsgymnastischer Einfluß auf den Brustwirbelsäulenbereich	
5.4.3.4.	Funktionsgymnastischer Einfluß auf den Schulter- und Nackenbereich	
5.4.3.5.	Funktionelle Probleme der Tai-Chi-Belastung und Aspekte der funktionsgymnastischen Wirkungslosigkeit	
5.5.	Folgerungen für den Zusammenhang von Tai-Chi-Bewegung und systemisch-anthropologischem Gesundheitsverständnis . . . . .	240
5.5.1.	Tai Chi Chuan aus der Sicht einer integrativen Bewegungslehre und ein systemisch-anthropologisches Verständnis von Gesundheit/ Krankheit	
5.5.2.	Konsequenzen für die Einschätzung der Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan	
5.5.3.	Konsequenzen für den vorliegenden erfahrungswissenschaftlichen Untersuchungsansatz	

<b>6.</b>	<b>Die Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan: Literaturbericht und bisheriger Forschungsstand</b>	
<b>6.1.</b>	<b>Die Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan in der Tai-Chi-Literatur . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>6.1.1.</b>	<b>Die gesundheitsfördernde Wirkungsweise des Tai Chi Chuan</b>	
<b>6.1.2.</b>	<b>Die gesundheitsschädigende Wirkungsweise des Tai Chi Chuan</b>	
<b>6.1.3.</b>	<b>Diskussion der gesundheitsbezogenen Aussagen</b>	
<b>6.2.</b>	<b>Vorliegende empirische Ergebnisse zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan . . . . .</b>	<b>285</b>
<b>6.2.1.</b>	<b>Vorbemerkungen zum Umgang mit erfahrungswissenschaftlicher Forschung</b>	
<b>6.2.2.</b>	<b>Grundlegende Untersuchungen</b>	
<b>6.2.3.</b>	<b>Anwendungsbegleitende Untersuchungen</b>	
<b>6.3.</b>	<b>Diskussion und Konsequenzen für den Forschungsansatz der vorliegenden Arbeit aus der Sicht eines systemisch-anthropologischen Gesundheitsverständnisses . . . . .</b>	<b>324</b>

<b>7.</b>	<b>Die Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan aus der Sicht von Tai-Chi- LehrerInnen - eine empirische Untersuchung</b>	
<b>7.1.</b>	<b>Begründung und Zielsetzung der vorliegenden Untersuchung . . . . .</b>	<b>332</b>
<b>7.2.</b>	<b>Hypothesen</b>	
<b>7.3.</b>	<b>Die Tai-Chi-LehrerInnenausbildungsgänge und die Untersuchungsgruppe</b>	
<b>7.4.</b>	<b>Fragebogen und Begründung der methodischen Vorgehensweise</b>	
<b>7.5.</b>	<b>Durchführung der Untersuchung</b>	
<b>7.6.</b>	<b>Ergebnisse . . . . .</b>	<b>351</b>
<b>7.6.1.</b>	<b>Übungsjahre und -dauer</b>	
<b>7.6.2.</b>	<b>Motive für den Übungsbeginn</b>	
<b>7.6.3.</b>	<b>Zielsetzungen</b>	
<b>7.6.4.</b>	<b>Bedeutungsebenen des Tai Chi Chuan</b>	
<b>7.6.5.</b>	<b>Gesundheitsverständnis von Tai-Chi-LehrerInnen</b>	
<b>7.6.6.</b>	<b>Die Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan aus der Sicht der Tai-Chi-LehrerInnen (allgemein)</b>	
<b>7.6.7.</b>	<b>Die Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan aus der Sicht von Tai-Chi-LehrerInnen (Eigenerfahrung)</b>	
<b>7.6.8.</b>	<b>Bewegungsfähigkeit und motorische Eigenschaften im zeitlichen Bezug zur Tai-Chi-Übungspraxis</b>	
<b>7.6.9.</b>	<b>Bewegungs- und Haltungsfehler beim Tai-Chi-Üben</b>	
<b>7.6.10.</b>	<b>Wahrnehmungen und Gefühle beim Tai-Chi-Üben</b>	
<b>7.6.11.</b>	<b>Verständnis und Bedeutung von Meditation</b>	
<b>7.6.12.</b>	<b>Auswirkung des Tai-Chi-Übens auf die eigene Lebensphilosophie in der subjektiven Wahrnehmung der Tai-Chi-LehrerInnen</b>	
<b>7.7.</b>	<b>Diskussion . . . . .</b>	<b>416</b>

<b>8.</b>	<b>Folgerungen für die Bedeutung und den Einsatz des Tai Chi Chuan im Gesundheits- und Erziehungssystems</b>	
8.1.	Der gesundheitsbezogene Stellenwert für die institutionalisierte Gesundheitsarbeit und die schulische Bewegungserziehung . . . . .	428
8.2.	Didaktisch-methodische und curriculare Konsequenzen für die Ausbildung von Tai-Chi-LehrerInnen . . . . .	431
8.3.	Empfehlungen für die Einstellung von Tai-Chi-LehrerInnen in Institutionen professioneller Gesundheitsarbeit . . . . .	436
	<i>Zusammenfassung</i> . . . . .	439
<b>9.</b>	<b>Anhang:</b>	
9.1.	Fragebogen . . . . .	444
9.2.	Literatur . . . . .	454