

Inhalt

Über den Autor	4
Danksagungen	13
Vorwort	14
Zur Identifizierung der in diesem Buch erwähnten Personen	17
<i>Warum dieses Buch geschrieben wurde.</i>	26
Prolog	27
Das spirituelle Ungenügen im Westen	27
Ein Meister des Chi ist ein Lehrer besonderer Art	28
Eine Frage an der Oxford-Universität	29
Fa Jin: Die Projektion von Energie ohne Muskelkraft	32
<i>Wie Fa Jin gelehrt wird</i>	32
<i>Man kann Fa Jin anwenden, ohne Schmerzen zuzufügen</i>	33
<i>Mein eigenes Fa-Jin-Training</i>	34
<i>Der Gebrauch des Fa Jin zur Heilung</i>	34
<i>Fa Jin für die spirituelle Entwicklung</i>	35
Einführung	36
Kapitel 1 – Das Animalische, das Humane und das Spirituelle	
<i>Drei Ansätze für die Kampfkünste</i>	41
Der animalische Ansatz	43
Der humane Ansatz	47
<i>Was ist die „Kunst“ in den inneren Kampfkünsten?</i>	49
Der spirituelle Ansatz	50
<i>Vernünftig trainieren</i>	56
Kapitel 2 – Ein Kontinuum	
<i>Die äußeren und inneren Kampfkünste Chinas.</i>	65
Es gibt viele Arten von Kampfkunst	65
<i>Verbeugungen, Gürtel und Uniformen</i>	68
<i>Ist eine Kampfkunst „besser“ als eine andere?</i>	70
<i>Was sind „Anwendungen“ in der Kampfkunst?</i>	72
<i>Die Genialität von Formbewegungen, die Kampfanwendungen enthalten</i>	75

<i>Gute Formen der Kampfkunst wurden von Profis erfunden</i>	77
<i>Lebendige und tote Formen</i>	78
Die Abstimmung der äußeren Kampfkünste	83
<i>Kraft und Stärke</i>	85
<i>Geschwindigkeit</i>	86
<i>Ausdauer</i>	87
<i>Reflexe</i>	88
<i>Die äußeren Kampfkünste innerhalb und außerhalb von China</i> . . .	90
<i>Äußere Kampfkünste mit Beimischung von etwas innerer Arbeit</i> . .	94
Die Kombination der Abstimmung von äußeren und inneren Kampfkünsten	95
Die Ausrichtung der inneren Kampfkünste	100
<i>Chi und die Realität der Selbstverteidigung</i>	108
<i>Der Grund für die Betonung des Ba Gua in diesem Buch</i>	109
<i>Das Eisenhemd-Chi-Gung</i>	110
<i>Training mit Waffen</i>	111
 Kapitel 3 – Ähnlichkeiten und Unterschiede	
Die inneren Kampfkünste Tai Chi, Hsing-I und Ba Gua	119
Fünf charakteristische Eigenschaften der inneren Kampfkünste	119
Die Entwicklung von Kampfkraft durch das Chi	121
<i>Das sechzehnteilige Nei-Gung-System der inneren Kraft</i>	121
<i>Wie die innere Chi-Kraft in den Kampfkünsten durch das sechzehnteilige daoistische Nei-Gung-System erzeugt wird</i>	124
<i>Die Beziehung des Chi Gung zu den Formübungen in den Kampfkünsten</i>	125
<i>Drei grundlegende Vorschläge für einen realistischen Ansatz zur Erlangung von innerer Kraft</i>	127
<i>Der Prozess des Erlernens von Nei Gung</i>	128
Schlaglicht auf einzelne Nei-Gung-Elemente:	
Der Prozess des Auflösens	131
<i>Der Prozess der äußeren Auflösung</i>	131
<i>Der Prozess der inneren Auflösung</i>	132
<i>Die gleichzeitige Auflösung in den inneren und den äußeren Raum</i>	133
Die Stadien des Fühlens: I, Chi und Hsin.	134
<i>Die Natur des I oder der Intention</i>	134
<i>Direkte und indirekte Bewegung des Chi</i>	139
Tai Chi, Hsing-I und Ba Gua –	
Was ist hier gleich und was unterschiedlich?	141
<i>Philosophische Perspektiven: Hart, Weich und Wandel</i>	142

Wie die drei inneren Kampfkünste sich bewegen	144
Die Betonung von Fußarbeit, Hüfte und Händen	145
Gemeinsamkeiten	146
Schwachpunkte	147
Die Notwendigkeit realistischer Selbsteinschätzung	147
Über Einschüchterung und Furcht hinausgehen	148
Effizienz und das Verhältnis von Risiko und Belohnung	149
Ba Gua, Tai Chi oder Hsing-I zum Zweck des Kämpfens erlernen .	151
Gesundheit und Kampfkunst-Könnerschaft	152
Grundlegendes Krafttraining	152
Die Bedeutung der Stehübung für die langfristige Entwicklung von innerer Kraft	154
Die acht Stadien der Übung zur Entwicklung der Kampffertigkeiten im Ba Gua	156
<i>Der Übergang von der Form zur Formlosigkeit:</i>	
<i>Das Ziel der inneren Kampfkünste auf hohem Niveau</i>	156
<i>Stufe 1</i>	157
<i>Stufe 2</i>	157
<i>Stufe 3</i>	158
<i>Stufe 4</i>	158
<i>Stufe 5</i>	159
<i>Stufe 6</i>	159
<i>Stufe 7</i>	160
<i>Stufe 8</i>	160
Techniken der inneren Kampfkunst	161
<i>Hand- und Handflächen-Hiebe der inneren Kampfkünste</i>	161
<i>Arten von Hieben und der Einsatz der Hand</i>	163
Die gleichzeitige Projektion von Energie in entgegengesetzte Richtungen	171
<i>Chin Na</i>	171
<i>Würfe</i>	172
<i>Tritttechniken</i>	173
<i>Mangel von Techniken am Boden</i>	176
<i>Kampfwinkel</i>	178
<i>Die Bedeutung der Tierformen in den inneren Kampfkünsten</i>	183
<i>Sparringpraktiken</i>	186
<i>Übung mit Freunden, Kampf mit Feinden</i>	187
<i>Fa Jin</i>	188
Was die Methoden der kleinen, mittleren und großen Bewegungen des Tai Chi, Hsing-I und Ba Gua für den Kampf bedeuten.	189
<i>Körperliche Bewegung</i>	190

<i>Energiearbeit</i>	192
<i>Kampfanwendungen</i>	193
Die Bedeutung der Meister-Schüler-Beziehung und einer Übertragungslinie	195
Kapitel 4 – Tai Chi	
Erwägungen für den Kampf und Kampfanwendungen	203
Tai Chi Chuan als Kampfkunst	203
<i>Die acht grundlegenden Kampfprinzipien des Tai Chi</i>	206
1. <i>Abwehren (Peng)</i>	210
2. <i>Zurückrollen/Roll Back (Lu)</i>	212
3. <i>Vorwärtsdrängen (Ji)</i>	222
3. <i>Abwärtsdrücken (An)</i>	223
<i>Abwehren, Zurückrollen, Vorwärtsdrängen und Abwärtsdrücken sind sowohl offensichtlich als auch verborgen</i>	224
5. <i>Abwärtsziehen (Tsai)</i>	227
6. <i>Spalten (Lieh)</i>	227
7./8. <i>Ellbogenhieb (Jou)/Schulterstoß (Kao)</i>	228
<i>Ellbogenhiebe und Schulterstöße, die direkt mit Kranich und Schlange zu tun haben</i>	229
Vier progressive Stadien des Erlernens von Tai Chi als Kampfkunst ..	233
<i>Lange und kurze Formen</i>	233
<i>Links und rechts bei der Übung von Formen</i>	234
<i>Erstes Stadium: Arbeit mit der Form (lange oder kurze Form)</i>	235
<i>Zweites Stadium: Push Hands</i>	241
<i>Die vier Stile des Push Hands</i>	252
<i>Drittes Stadium:</i>	
<i>Methoden für den Übergang vom Push Hands zum Sparring</i>	256
<i>Viertes Stadium: Sparring und tatsächlicher Kampf</i>	258
Verschiedene Arten von Tai-Chi-Meistern oder –Lehrern, denen man begegnen mag	264
<i>Die wunderbare Persönlichkeit eines Tai-Chi-Lehrers</i>	267
Kapitel 5 – Hsing-I	
Erwägungen für den Kampf und Kampfanwendungen	275
Hsing-I Chuan als eine Kampfkunst	275
Hsing-I als ausgezeichnete Brücke zwischen den äußeren Kampfkünsten und den inneren Kampfkünsten	276
<i>Die historischen Ursprünge des Hsing-I</i>	278
Die drei Hauptschulen des Hsing-I	284
<i>Die Shanxi-Schule</i>	284

<i>Die Hebei-Schule</i>	285
<i>Die I-Chuan-Schule</i>	287
Die Techniken und Trainingspraktiken des Hsing-I	293
<i>Die Fünf Elemente</i>	295
<i>San Ti</i>	300
<i>Was das San Ti lehrt</i>	301
<i>Die Tierformen</i>	308
Kapitel 6 – Ba Gua	
Erwägungen für den Kampf und Kampfanwendungen	321
Das Ba Gua als Kampfkunst	321
Die sagenumwobenen Ursprünge des Ba Gua	323
<i>Der geheimnisvolle Tung Hai Chuan</i>	323
Die einzigartigen Kampfkunsteigenschaften des Ba Gua	324
<i>Gegen acht Gegner gleichzeitig kämpfen</i>	325
Vorgeburtliches und nachgeburtliches Chi	326
<i>Die Philosophie des Kampfkunsttrainings in der vorgeburtlichen</i> <i>und der nachgeburtlichen Methode des Ba Gua</i>	328
<i>Nachgeburtliches Training.</i>	330
Die Übung des Ba Gua.	334
<i>Die Stadien des Kreisgehens</i>	334
<i>Die körperlichen Eigenschaften des Kreisgehens</i>	337
<i>Die energetischen Eigenschaften des Kreisgehens</i>	338
Die Energien des <i>I Ging</i> – Der Beginn des fortgeschrittenen Ba Gua.	339
<i>Die acht Mutterhände</i>	340
<i>Shi Liu und die kondensierte Erste Hand</i>	342
<i>Spontane Bewegungen</i>	344
Bien Hua und die Kunst des Wandels nach dem <i>I Ging</i>	344
<i>Wandel der Energie und der Kampfanwendungen</i>	349
<i>Die Wandlung von Angriffswinkeln:</i>	
<i>Kreise, Spiralen, Dreiecke und Vierecke</i>	355
<i>Kreise und Spiralen</i>	357
<i>Dreiecke und Vierecke</i>	358
<i>Sparringübungen</i>	359
<i>Rou Shou, die „weichen Hände“</i>	360
<i>Die Abfolge des Trainings</i>	361
Kapitel 7 – Geschwindigkeit	
Das Wesen der Geschwindigkeit in allen Stilen der Kampfkunst	377
Wie man die vier grundlegenden Arten der Geschwindigkeit erreicht.	377

<i>Typ I: Geschwindigkeit von Punkt A zu Punkt B</i>	378
<i>Geschwindigkeit der Beine und Füße</i>	381
<i>Typ II: Geschwindigkeit in der Berührung</i>	383
<i>Typ III: Geschwindigkeit unter wechselnden Bedingungen</i>	389
<i>Typ IV: Geschwindigkeit in Relation zur Kraft</i>	391
Das Schnell-langsam-Paradoxon der inneren Kampfkünste	393
<i>Gemeinsame Eigenschaften</i>	397
<i>Spezialisierte Strategien</i>	400
Kapitel 8 – Die Verwendung von Energie zur Heilung	
Die Gesundheitsaspekte der Kampfkünste	407
Die inneren Kampfkünste als System der Energieheilung	407
<i>Der Unterschied zwischen Gesundheit und Fitness</i>	
<i>aus der Perspektive der inneren Energiearbeit</i>	408
<i>Persönliche Gesundheit: Jack Pao und die Natur von Grenzen</i> ...	410
<i>Muss man Selbstverteidigung erlernen, um gesundheitlich</i>	
<i>von einer inneren Kampfkunst profitieren zu können?</i>	411
<i>Gesundheit und Fitness in den inneren Kampfkünsten</i>	414
Wie die inneren Kampfkünste und Chi Gung	
Gesundheit herbeiführen	419
<i>Verstörtes Chi in Ordnung bringen</i>	420
Die inneren Kampfkünste als natürlicher Weg, zu einem Heiler	
durch Handauflegen zu werden	422
<i>Die Verbindung zwischen den inneren Kampfkünsten</i>	
<i>und dem Heilen</i>	424
<i>Die Bedeutung einer persönlichen Praxis von Chi Gung</i>	
<i>und inneren Kampfkünsten für westliche Heiler</i>	425
<i>Der Wert des Erlernens der inneren Künste</i>	
<i>für ältere Kampfkünstler</i>	428
<i>Wer sollte die inneren Kampfkünste noch jenseits</i>	
<i>der Dreißig praktizieren?</i>	430
Die inneren Kampfkünste und geistige Gesundheit	433
<i>Innere Kampfkunst für Teenager</i>	433
<i>Was die inneren Kampfkünste für die geistige Gesundheit leisten</i> .	434
Kapitel 9 – Das Dao der spirituellen Kampfkünste	
Eine Brücke zur daoistischen Meditation	441
Was ist eine spirituelle Kampfkunst?	441
<i>Spirituelle Kampfkünste sind nichts für Feiglinge</i>	443
<i>Wann ist ein Pfad „spirituell“ – die daoistische Perspektive</i>	445

<i>Andere Wege der Umsetzung von Spiritualität</i>	
<i>in den Kampfkünsten</i>	450
<i>Drei Ebenen der spirituellen Kampfkünste</i>	453
<i>In wessen Hintern wird bei den Kampfkünsten getreten?</i>	457
<i>Die Schattenseiten der spirituellen Kampfkunst</i>	458
<i>Daoistische Meditation und das innere Auflösen</i>	464
<i>Der Prozess des spirituellen Erwachens</i>	472
<i>Die Beziehung des Sparring zu den fünf Arten der Übung</i>	483
<i>Abschluss: Die Spiritualität ins tägliche Leben integrieren</i>	484

Anhang A: Die verschiedenen Stile des Tai Chi

Eine kurze Geschichte	489
Der Ursprung der verschiedenen Stile des Tai Chi	489
<i>Das ursprüngliche Tai Chi aus dem Dorf der Chen-Familie</i>	490
Das Tai Chi Chuan verlässt das Chen-Dorf	
und wird zum Yang- und dann zum Hao-Stil	492
<i>Der Chen-Stil bringt den Yang-Stil des Tai Chi hervor</i>	492
<i>Der Yang-Stil und der kleine Chen-Stil</i>	
<i>bringen den Hao/Wu-Stil hervor</i>	495
<i>Der Alte Yang-Stil wird zum Neuen Yang-Stil</i>	495
<i>Der Alte Yang-Stil</i>	496
<i>Der Neue Yang-Stil</i>	497
<i>Der Yang-Stil bringt den Wu-Stil hervor</i>	498
<i>Die Denkweise der traditionellen Kampfkünste</i>	499
<i>Kombinationsstile</i>	502
<i>Andere Stile des Tai Chi:</i>	
<i>Familienditionen, geheime und verlorengegangene Linien</i>	504
<i>Wie kam es zur Schaffung neuer Stile?</i>	505
<i>Gründe für Variationen innerhalb desselben Stils</i>	507

Anhang B: Der Hintergrund des Ba Gua

Eine kurze Geschichte	511
Die Grundlagen der Ba-Gua-Schule in der Moderne	511
<i>Die vier Hauptschüler von Tung Hai Chuan</i>	511
<i>Keine Adepten mit Ching Gung in der Moderne</i>	515
Die Ausbreitung des Ba Gua außerhalb von Beijing	516
<i>Ba Gua in Hongkong</i>	518
<i>Ba Gua in Taiwan</i>	519
Das traditionelle Ba Gua und das Wu Shu Ba Gua	
in der heutigen Volksrepublik China	521

Verschiedene Übertragungslinien	525
Anhang C: Die energetische Anatomie des menschlichen Körpers	
Die Hauptenergiekanäle und die drei Dantien	527
Was ist dem linken, rechten und dem zentralen Energiekanal gemeinsam?	527
Der Verlauf des Zentralkanals	528
Der Verlauf des linken beziehungsweise rechten Kanals	530
Anhang D: Linien und Trainingschronologie	
Zusammenfassung der Kampfkunsterfahrung von Bruce Frantzis	532
Die Zertifikate	533
<i>Ba-Gua-Zertifikat</i>	533
<i>Tai Chi Zertifikat</i>	534
<i>Hsing-I Zertifikat</i>	534
Die Linien	535
<i>Namensliste der Ba-Gua-Meister</i>	535
<i>Die Namensliste der Tai-Chi-Meister</i>	536
<i>Die Namensliste der Hsing-I-Meister</i>	536
Anhang E: Chinesische Terminologie	
<i>Die Romanisierung chinesischer Wörter in diesem Buch.</i>	537
Wie chinesische Wörter, Sätze und Namen in diesem Buch transkribiert wurden	537
Anhang F: Glossar	
Anhang G: Die Living Taoism Collection und die B. Frantzis Energy Arts Lehren	
<i>Das B. Frantzis Energy Arts® Programm</i>	566
<i>Meditation</i>	569
<i>Andere heilen</i>	570
<i>Innere Kampfkünste</i>	571
<i>Living Taoism™ Collection.</i>	572
<i>Kontakt/Information</i>	573