

Inhalt

Teil 1: Jens Behrens

Vorwort	10
Die Philosophie des DAO-Trainings	14
DAO-Qigong	22
Die drei Säulen einer jeden Qigong-Übung	22
Geschichte des Qigong, Traditionen, Unterscheidungsmöglichkeiten	23
Übersicht 1: Unterscheidungsmöglichkeiten von Qigong-Systemen	24
Gesundheitsfördernde Wirkungen des Qigong	25
Eckpfeiler eines gesunden Qigong-Trainings	27
Übersicht 2: Qigong-Übungsanweisungen	27
Das Wesen des Qigong: Qi spüren, erfahren und lenken	29
Stichworte zur Theorie des Qigong	32
Übersicht 3: Modell der fünf Wandlungsphasen	33
Exkurs: Chinesische Ernährungslehre (Diätetik)	35
Übersicht 4: Chinesische Ernährungslehre	36
DAO-Taiji	38
Über die Geschichte der Taiji-Stile	39
Übersicht 5: Die Familienstile des Taiji	40
Übersicht 6: Die Bedeutungsmomente einer jeden Taiji-Bewegung	42
Das Grundprinzip des Taiji: der Wandel von Yin und Yang	43
Übersicht 7: Das Yin-Yang-Modell	44
Übersicht 8: Zehn Grundsätze des Taijiquan von Yang Chengfu	47
Übersicht 9: Die sechs Harmonien des Taiji	47
Das wahre Taiji? Taiji und Tradition	47
Die gesundheitsfördernde Wirkung des Taiji	48
Die Lernstufen des Taiji	50
Übersicht 10: Die DAO-Lernstufen-Systematik	51
Übersicht 11: Der Ablauf der 24er Form Yang Taijiquan	54
Übersicht 12: Der Ablauf der 48er Form Yang Taijiquan	55
Tuishou: „Schiebende oder fühlende Hände“ / „Pushing Hands“	58
Übersicht 13: Die 13 Stellungen des Tuishou	58
Übersicht 14: Die fünf wichtigsten Tuishou-Routinen	59
Wichtige Übungsgrundsätze des Tuishou-Trainings	60
Exkurs: Zur Pädagogik des Kampfkunsttrainings	60
Übersicht 15: Hinweise für eine gesunde Trainingsleitung und -pädagogik	62

DAO-Wushu	64
Zum Verhältnis von DAO-Wushu und chinesischem Wushu	65
DAO-Wushu und japanische Traditionen	66
Die technische Bandbreite des DAO-Wushu	68
JING DAO-Meditation	70
Meditation in verschiedenen Kulturen und Traditionen	70
Grundlagen der daoistischen Meditation	71
Skizze zum Konzept der JING DAO-Meditation	73
Erste Ebene der JING DAO-Meditation:	
Achtsamkeit gegenüber der körperliche Haltung	76
Übersicht 16: Die körperliche Haltung bei der JING DAO-Meditation	76
Zweite Ebene der JING DAO-Meditation: Achtsamkeit gegenüber der Atmung	80
Übersicht 17: Grundsätze der Atmung	81
Exkurs: Der Kleine Kreislauf	83
Übersicht 18: Wichtige Stationen des Kleinen Kreislaufs	84
Dritte Ebene der JING DAO-Meditation:	
Achtsamkeit gegenüber dem Geist	85
Wu Wei – Handeln im Nichthandeln	86
Skepsis gegenüber den Sinnen	86
DAO-Kindertraining	88
Allgemeine Ziele des DAO-Kindertrainings	89
Wichtige Bereiche der Förderung von Kindern im Kampfkunsttraining	90
Übersicht 19: Die fünf DAO-Rückenübungen	91
Pädagogische Grundsätze der DAO-Kampfkunstschule	92
Übersicht 20: Pädagogische Grundsätze des Kindertrainings	92
Besonderheiten des Trainings mit Kindern	93
Arbeitsinhalte in den Themenbereichen Konfliktlösung und Selbstverteidigung	94
Übersicht 21: Praktische Trainingsinhalte der Selbstverteidigung	94
Exkurs: Wu De – Die Tugend eines Kampfkünstlers	95
Übersicht 22: Die Tugenden der DAO-Kampfkunst	96
Übersicht 23: Der daoistische Kreislauf der Emotionen	98
Exkurs: Die Theorie der Gewalt	99
Übersicht 24: Die Gewaltpyramide	101
Skizze zum Thema Mobbing	103
Übersicht 25: Waffenrecht und Waffengesetz	105
Hinweise zur „Notwehr“	106
Übersicht 26: Die zwölf persönlichen Rechte	108

Teil 2: Erfahrungsberichte

Maria Skogvall	Von Grenzüberschreitungen	112
Eckbert Lösel	Die Stellung finden	114
Carmen Ott-Neuhaus	Sommertrainingslager	116
Michael Sandien	Training und Spaß	122
Alexandar Kuzmanovski	Blitzlichter zur Theorieausbildung	124
Miriam Hänel	Auf Hiddensee	130
Carmen Ott-Neuhaus	Ich möchte ein Fisch im Wasser sein. Oder: Eintauchen ins Gelbe Meer	134
Theresa Zinser	Sei freundlich. Immer!	136
Angela Oberländer	Liebevolle Achtsamkeit	140
Marlis Matzdorf	Freundlich auf die Sprünge helfen	144
Dörte Michaelis	Dialog der Künste	146
Daniela Wiszotzki	Qigong in den Alpen	150
Hannelore Hänel	Gesunden durch chinesische Übungen	152
Roy Klee	Den Himmel halten	154
Elke Böttcher	DAO-Qigong in Berlin	156
Evelyn Sommerfeldt	Wenn ich übe	158
Detlef Günther	DAO-Meditation, ein Juwel	160
Anna Hajnal	Seit ich vier bin	162
Jerome Günther	Acht Jahre Wushu bei Jens	164
Zoe Niesner, Julie Kösling	Der extrem aufschlussreiche Trainingsablaufplan	166
Veit Tempich	DAO-Wushu in Berlin	168
Arlette Behrens	Training in einer Familie	170

Teil 3: Biografisches Nachwort

Andreas Trampe	Jens Behrens. Kampfkünstler - Heiler - Philosoph	176
----------------	--	-----

Teil 4: Anhang

Anmerkungen	186
Literaturverzeichnis	192
Dank	196