

## INHALT

Vorwort von Prof. HSIAO . . . . .	9
Vorwort zur 2. Auflage . . . . .	10
Vorwort zur 3. Auflage . . . . .	11
Einführung von Dr. ERICH W. STIEFVATER und Dr. ILSE R. STIEFVATER . . . . .	13
tao . . . . .	17
1. Laotse, Klassiker des tao . . . . .	20
2. Ableitung des Schriftzeichens . . . . .	20
3. tao „ist“ unergründlich („leer“) . . . . .	20
4. Die Erscheinung des tao als ordnende Macht . . . . .	22
5. tao in allen Wesen . . . . .	23
6. tao, Himmel und Erde . . . . .	24
7. tao, Mensch und Medizin . . . . .	24
8. tao und menschlicher Körper . . . . .	25
Ch'i . . . . .	27
1. Ch'i als verbindende Kraft („Beziehung“) . . . . .	30
2. Das Schriftzeichen . . . . .	30
3. Ch'i in der chinesischen Malerei . . . . .	31
4. Ch'i als Puls . . . . .	32
5. „Epikrise“ . . . . .	33
Taoistische Atemlehre . . . . .	35
1. Allgemeine Prinzipien der taoistischen Atemlehre . . . . .	37
2. Atem in Ruhe und Bewegung . . . . .	38
3. Atem und Affekte . . . . .	38
4. „Anwendung der Mitte“ . . . . .	38
5. Die „Embryonalatmung“ . . . . .	40
a) Die mystische Anatomie der „3 Zinnoberfelder“ als Grundlage des Embryonalatems	41
b) Prinzip der Dreiteilung des menschlichen Körpers . . . . .	42
c) Beschreibung der „Zinnoberfelder“ . . . . .	43
d) Oberes Zinnoberfeld . . . . .	43
e) Mittleres Zinnoberfeld . . . . .	46
f) Unteres Zinnoberfeld . . . . .	48
g) Die „geistige Art“ des „Embryonalatems“ . . . . .	49
h) Über die mythologischen Wurzeln einiger Zinnoberfeld-Bezeichnungen . . . . .	51
i) Die Führung des Atems (allgemein) . . . . .	52

k) „Verschlucken des Atems“ . . . . .	54
l) „Rückführung der Geschlechtskraft“ . . . . .	55
m) Mischung von „Essenz“ und „Atem“ . . . . .	55
6. Weiterentwicklung der Embryonalatmung zur Methode „Kreislauf des Lichtes“ im neueren Taoismus . . . . .	56
„Kreislauf des Lichtes“ . . . . .	57
7. Zusammenhänge zwischen Akupunktur und Atemlehre . . . . .	62
8. Zusammenfassung . . . . .	63
Chinesische Gymnastik (kung-fu) . . . . .	67
Quellenüberblick . . . . .	69
I. kung-fu . . . . .	71
a) Die Bewegungsübungen . . . . .	71
b) Massage . . . . .	72
c) Atmung . . . . .	72
d) Meditation (Wärme-Vorstellung) . . . . .	73
Weitere Besonderheiten der chinesischen Gymnastik . . . . .	73
Erzeugung von Körpergeräuschen . . . . .	73
Haltung und Geste in der chinesischen Schrift . . . . .	74
II. Die „Gymnastik der 5 Tiere“ . . . . .	79
Tier und Mensch als Lebensgemeinschaft . . . . .	79
Tier contra Domestikation . . . . .	80
„Nimm die Gestalt eines Bären an“ . . . . .	80
Biigsamkeit . . . . .	81
Die Übungen:	
1. „Der Tiger“ . . . . .	82
2. „Der Bär“ . . . . .	83
3. „Der Hirsch“ . . . . .	84
4. „Der Affe“ . . . . .	85
5. „Der Vogel“ . . . . .	86
Altchinesischer Kalender . . . . .	87
Übersichtstafel der 24 Kung-fu für die 4 Jahreszeiten . . . . .	zwischen S. 88 und 89
Übersichtstafel KUNG-FU für die Jahreszeiten . . . . .	zwischen S. 88 und 89
III. Kung-fu für die 4 Jahreszeiten . . . . .	89
Die Übungen:	
Leber-Übung für die ersten 3 Frühlingsmonate . . . . .	90
1. Anfang des ersten Frühlingsmonats: „Frühlingsbeginn“ . . . . .	91
2. Mitte des ersten Frühlingsmonats: „Regen-Wasser“ . . . . .	91
3. Anfang des zweiten Monats: „Erwachen der Insekten“ . . . . .	91
4. Mitte des zweiten Monats: „Frühlings-Tag- und Nachtgleiche“ . . . . .	92
Erklärung des san-tsiao	
5. Anfang des dritten Monats: „Reine Klarheit“ . . . . .	93
6. Mitte des dritten Monats: „Getreide-Regen“ . . . . .	94
Gallenblasen-Übung . . . . .	95

Herz-Übung . . . . .	95
7. Anfang des 4. Monats: „Sommer-Anfang“ . . . . .	95
8. Mitte des 4. Monats: „Kleine Fülle“ . . . . .	96
9. Anfang des 5. Monats: „Wachsende Saaten“ . . . . .	96
10. Mitte des 5. Monats: „Sommer-Sonnenwende“ . . . . .	96
11. Anfang des 6. Monats: „Kleine Hitze“ . . . . .	96
12. Mitte des 6. Monats: „Große Hitze“ . . . . .	96
Milz-Übung . . . . .	97
Lungen-Übung . . . . .	97
13. Anfang des 7. Monats: „Herbst-Anfang“ . . . . .	98
14. Mitte des 7. Monats: „Ende der Hitze“ . . . . .	98
15. Beginn des 8. Monats: „Weißer Tau“ . . . . .	99
16. Mitte des 8. Monats: „Herbst-Äquinoktium“ . . . . .	99
17. Anfang des 9. Monats: „Kalter Tau“ . . . . .	99
18. Mitte des 9. Monats: „Abstieg des Frostes“ . . . . .	99
Nieren-Übung . . . . .	99
19. Anfang des 10. Monats . . . . .	100
20. Mitte des 10. Monats: „Geringer Schnee“ . . . . .	100
21. Beginn des 11. Monats: „Großer Schnee“ . . . . .	100
22. Mitte des 11. Monats: „Wintersolstitium“ . . . . .	101
23. Anfang des 12. Monats: „Kleine Kälte“ . . . . .	101
24. Mitte des 12. Monats: „Große Kälte“ . . . . .	101
 IV. Die „Serie des Tchong-Li“ oder The Eight Ornamental Sections . . . . .	 102
Allgemeine Vorbemerkung . . . . .	102
Die Übungen:	
1. „Zähneknirschen und Geister-Sammeln“ . . . . .	103
2. „Schütteln der Himmlischen Säule“ . . . . .	104
3. „Speichel-Übung“ . . . . .	105
4. „Reiben der Nieren“ . . . . .	107
5. „Einzel-Winde“ . . . . .	108
6. „Doppel-Winde“ . . . . .	109
7. „Pressen des Scheitels“ . . . . .	110
8. „Umgreifen der Fußsohlen“ . . . . .	111
 V. Einzelne Übungen . . . . .	 
1. „Hungriger Tiger packt Beute“ . . . . .	113
2. „Freude am Mondlicht“ . . . . .	114
3. „Der Tiger kommt aus dem Käfig“ . . . . .	115
4. „Sehnen-Entspanner“ . . . . .	116
5. „Körperkrümmender Tiger“ . . . . .	117
6. „Die Unsterblichen ziehen ihre Schuhe aus“ . . . . .	118
7. Wirbelsäulenbehandlung . . . . .	119
 Literatur . . . . .	 121