

Inhalt

Einleitung

I Grundlagen

JOHN BLOFELD, Das Tao und sein Wirken 18

Tao oder das Namenlose 19 · Yin und Yang 20 · Zyklischer Wechsel 20 · Wu Hsing 21 · Drachen-Adern 22 · Die drei Schätze 23 · Wu Wei 24 · Stille 25 · Ziele 26 · Unsterbliche 28 · Die zentrale Lehre 29

ALAN WATTS, Yin und Yang - das ursprüngliche Paar 31

JACQUES LAVIER, Zwischen Himmel und Erde 45

ALICE FANO, Pa Kua - die acht Trigramme 53

JACQUES LAVIER, Die Fünf Elemente 60

JOHN BLOFELD, Die drei Schätze 66

JACQUES LAVIER, Ch'i - die Energie 67

ANTON JAYASURIYA, Grundlagen der chinesischen Medizin 71

STEFAN KAPPSTEIN, Energiepunkte und Meridiane 76

Die Energiepunkte als »Löcher« 76 · Größe und Sensibilitätsumfang der Energiepunkte 78 · Verteilung und Anzahl der Energiepunkte 79 · Die Meridiane 80

ERNST JOHANN EITEL, Das Ch'i der Natur oder vom Wesen der Geomantie 82

SHIH-T'AO, Die Eine Linie 86

Yin-Yün 86 · Die Eine Linie 86 · Die Landschaft 88

CHANG CHUNG-YUAN, Die Große Stille in Malerei und Kalligraphie 90

II Wege

SHEN SHOU, Der älteste Ch'ikung-Text 100

JOSEPHINE ZÖLLER, Ch'ikung, eine chinesische Ganzheitsmedizin 105

CHANG CHUNG-YUAN, Der Prozeß der Selbst-Verwirklichung 108

CHARLES LUK (LU K'UAN-YÜ), Taoistische Meditation 120

Regulierung der Körperhaltung 120 · Atemregulierung 123 · Vibration im Bauch 126 · Meine persönlichen Erfahrungen 126 · Das Geheimnis der Vergesslichkeit 127 · Das Vermeiden ungeduldiger Erwartung eines Erfolgs 127 · Vibration ist kein Zeichen für die Wirksamkeit der Meditation 128 · Die Übung des kosmischen Kreislaufs 128

WOLFGANG HÖHN, Der Weg der Schrift 130

Shufa Ch'ikung - Kalligraphie als Übung des Ch'i 130 · Pafa, Die acht Elemente der Kalligraphie und Malerei - Eine Übungsmethode des Shufa Ch'ikung 136

III Der Weg des Taichi Chuan

CHUANG TZU, Der Koch 140

FRIEDER ANDERS, Taichi Chuan 141

Stillstehen 141 · Bewegung 142 · Aufbau der Form 143 · Wirkungen der Form 144 · Sinn der Form 144 · Stille 146 · Geist 147 · Ch'i 147 · Atem 148 · Chin 148 · Nach der Form 150 · Vertiefungsstufen 150 · Yin-Yang-Form 152 · Ch'i-Form 155 · Zentrumsbewegung in der Form 159 · Die letzten Stufen 164 · Partnerübungen 165 · Selbstverteidigung und Kampfkunst 169 · Ch'ikung 172 · Die Dreizehn Bewegungsformen 173 · Die Fünf Schritarten 174 · Die acht Grundtechniken 176 · Waffen 182 · Schwert 182 · Säbel 183 · Stock 185 · Taichi Chuan und Gesundheit 187

KLASSISCHE TEXTE,

1. Chang San-Feng 188 · 2. Wang Tsung-Yüeh 189 · 3. Wu Yü-Hsiang, Abhandlung über die Übung der 13 Bewegungsformen 190 · 4. Yang Ch'eng-Fu, Zehn Grundprinzipien 191

IV Erfahrungsberichte

CH'EN YEN-LIN, Erfahrungen beim Lernen des Taichi Chuan 196

Erfahrungen von Schülern 203

Anhang

Bibliographie 220

Quellennachweis 222

Anmerkungen zur Aussprache des Chinesischen und zur Umschrift 224

Danksagung 224