

Inhaltsverzeichnis

1. TEIL

*Vom leidenschaftlichen zum vom Leiden
befreiten Sportler* 7

Das Leiden am Sport 10

Notizen während eines Handballspiels 10

Tischtennis gegen Jörg 12

Erlöst Zen den Sportler von seinem Leiden? 14

Drei Geschichten zur Frage „Was ist Zen?“ 17

Zen, Sport und Meditation 19

Zehn Bilder des Ochsen oder die Suche nach der
verlorengegangenen Bewegung? 23

Selbsterfahrung und Satori im Sport 33

Am Strand – meine Bewegung ist die Sonne
im Meer und die Welle in mir 37

Üben als meditativer Weg – irgendwann trifft
Dein Wurf Dich selbst 41

Zen über 57 Sekunden – zum Verhältnis von
Konkurrenz, Leistung und Meditation im Sport 52

Anspannung und Entspannung – Yin und Yang
im Sport 56

2. TEIL

Dreimal Sanfte Körpererfahrung 69

Eine Einleitung in das Tai Chi Chuan 70

„Der Tageslauf der Krähe“ – eine Hinführung
zum Tai Chi Chuan 72

„Der Gruß an die Sonne“ – eine Hinführung
zum Yoga 91

Zen in der Kunst der Massage – sanftes
Körpererleben zu zweit 110

3. TEIL

<i>Zen im Sportunterricht – ein Blick in die Turnhallen des nächsten Jahrhunderts</i>	121
Wer kultiviert hier sein Ego? – das Verhältnis zum Lehrer	130
Vom Gesundheitswert meditativen Sports	137
Zen in der Kunst des Sports und des Lebens	141
Zen in der Zukunft des Sports – eine Utopie sanfter Körpererfahrung und lebendigen Lebens	147
Nachwort – Höhlensport oder Kunst des Lichts?	154
Sechzehn ausgewählte Literaturhinweise	159