

Inhalt

Zur Einstimmung	9
Teil I: Denkfiguren. Der Sitz im Leben	13
1. <i>dào</i> 道 und die Welt	15
Wandlung und Differenzierung	15
<i>dào</i> als Fülle in der Leere	16
Welt aus <i>yīn</i> 陰 und <i>yáng</i> 陽	17
Fünf Wandlungsphasen <i>wǔ-xíng</i> 五行	19
2. Wind, Atem und <i>qì</i> 氣	23
Eingetauschter Weltenraum	23
Bipolares Geschehen	24
3. Körper, Leib und Körperleib	33
Differenz ja – Dualismus nein	33
Körper und Leib	34
Körperleib	35
Leibliche Regungen	38
4. Bewusstsein nah und fern den Dingen	45
<i>shén</i> 神 (Geisteskraft)	46
<i>jīng</i> 精 (Essenz) und <i>jīng-shén</i> 精神 (Feinstessenz)	47
<i>xīn</i> 心 (Herz)	48
Zwischen leiblicher und analytischer Intelligenz	51
5. Resonanz von Mensch und Welt	59
Eindruck und Ausdruck	60
Medien der Resonanz	62
Gemeinsame Situationen	69

6.	Ökonomie und Ökologie der Mitte	72
	In der Mitte des Kreises	72
	Selbstschonung	73
	Schonung von Umwelt und Natur	74
7.	Zeit und Raum	76
	Der rechte Augenblick	76
	Wortzeichen für Zeit und Raum	78
	Raum-Zeit-Metaphorik von <i>dào</i> 道	83
	Zusammenfassung des ersten Teils	86
Teil II: Bewegungskünste. Leibhaftige Philosophie		91
1.	<i>Qigōng</i> 氣功	95
	Historisches	95
	Praxiseinheit: »Himmel-Erde-Mensch«	103
2.	Das Spiel der Fünf Tiere (<i>wǔ-qín-xì</i> 五禽戲)	112
	Historisches	112
	Übungen: Affe und Bär	116
	Vergleich der Tierspiele	121
3.	Kampfkunst (<i>wǔ-shù</i> 武術) und <i>Tàijíquán</i> 太極拳	123
	Historisches zur Kampfkunst	123
	Gespürte Erfahrung	130
	Historisches zum <i>Tàijíquán</i> 太極拳	136
	Gespürte Erfahrung im <i>Tàijíquán-jīng</i> 太極拳經	140
4.	Gedichte als Bewegungskunst	145
	Das Buch der Lieder (<i>Shijing</i> 詩經)	145
	Körperleiberfahrung mit chinesischen Gedichten	147
5.	<i>Qigōng</i> mit dem Pinsel	159
	Historisches zur Pinselkunst	159
	Körper und Leib in der Pinselkunst	160
	Kalligraphische Stile und Stimmungen	165
	Erfahrungsbegriffe der Tuschemalerei	173
	Bildübung	179

6. Musik des Himmels, der Erde und der Menschen	181
Philosophisches	181
Historisches	183
Die chinesische Griffbrettzither	186
Gespürte Erfahrung beim Spiel der <i>Qín</i> 琴	188
7. Qigōng in Haus und Garten	196
<i>Fēngshuǐ</i> 風水	197
Berg-Wasser-Garten	202
Gespürte Erfahrung in der Gartenkunst	210
Exkurs: Ruhe im Alltag. Zwei Handwerksgeschichten	216
Der Holzschnitzer Qing	216
Die Kunst, einen Ochsen zu zerlegen	217
Zusammenfassung des zweiten Teils	220
 Teil III: Synthese. Meditatives Sein	 223
1. Historische Formen der Meditation	225
2. Gespürte Erfahrung	237
3. Meditationsübung	240
Zusammenfassung des dritten Teils	242
 Schlusswort	 245
 Endnoten	 246
Literaturverzeichnis	264
 Anhang	 273
1. Verzeichnis der Übungen	273
2. Verzeichnis der Tabellen und Diagramme	273
3. Verzeichnis der Abbildungen	274
4. Begriffe aus der Neuen Phänomenologie	275
5. Zeittafel	279
6. Zum Gebrauch des Buches	280