

Inhalt

| | |
|--|----|
| Zur Einstimmung | 9 |
| Teil I: Denkfiguren. Der Sitz im Leben | 13 |
| 1. dào 道 und die Welt | 15 |
| Wandlung und Differenzierung | 15 |
| dào als Fülle in der Leere | 16 |
| Welt aus yīn 陰 und yáng 陽 | 17 |
| Fünf Wandlungsphasen wǔ-xíng 五行 | 19 |
| 2. Wind, Atem und qì 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 |
| shén 神 (Geisteskraft) | 46 |
| jīng 精 (Essenz) und jīng-shén 精神 (Feinstessenz) | 47 |
| xīn 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 |

Inhalt

| | |
|--|-----|
| 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. Qigōng 氣功 | 95 |
| Historisches | 95 |
| Praxiseinheit: »Himmel-Erde-Mensch« | 103 |
| 2. Das Spiel der Fünf Tiere (wǔ-qin-xì 五禽戲) | 112 |
| Historisches | 112 |
| Übungen: Affe und Bär | 116 |
| Vergleich der Tierspiele | 121 |
| 3. Kampfkunst (wǔ-shù 武術) und Tàijíquán 太極拳 | 123 |
| Historisches zur Kampfkunst | 123 |
| Gespürte Erfahrung | 130 |
| Historisches zum Tàijíquán 太極拳 | 136 |
| Gespürte Erfahrung im Tàijíquán-jīng 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. Qigōng 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 <i>Qing</i> | 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 |