

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Teil 1 – Einleitung	15
Gōng, qìgōng und Yàn Chí Gōng	17
Zum Begriff gōng	17
Das qì der Körperfabrik	18
Der Ursprung der gōng	19
Yàn Chí Gōng und qìgōng	19
Der Unterschied zwischen gōng und qìgōng	20
Beispiele für alte Gōng-Übungen	23
Dǎoyīn-Übungsprinzipien	25
Bāguà	31
Tàijíquán	32
Yǒngchūnquán	33
Zuìbāxiān	35
Páidǎ	35
Zuòchán	40
Tāiwèi – die Embryonalhaltung	41
Dàolì – der Handstand	41
Das Wasser-Gōng	42
Meditation	44
– Willst du lange leben, lebe langsam	45
Der menschliche Körper und das Universum	47
Teil II – Das Yàn Chí Gōng	53
Vorbemerkung	55
Die Herkunft des Yàn Chí Gōng	56
Für wen und wozu ist Yàn Chí Gōng geeignet?	57
Was heißt Yàn Chí Gōng?	59
Der Inhalt der Tafeln und der Ablauf der Übungen	60
Vorbemerkung	60

<b>Das Vorwort des Yān Chí Gōng</b>	61
<b>Das dào</b>	61
<b>Yīn und yáng</b>	66
<b>Leere und Chaos</b>	67
<b>Die Einleitung des Yān Chí Gōng</b>	74
<b>Anmerkungen zum Training</b>	81
<b>Die Tafeln zu den Übungen</b>	81
<b>Vorbemerkung zu den Übungen</b>	82
<b>Der erste Teil des Yān Chí Gōng</b>	83
<b>Die erste Bewegung: Training der Arme und Schultern</b>	84
<b>Die zweite Bewegung: Training der Brust und des Schulter-Rücken-Bereichs</b>	95
<b>Die dritte Bewegung: Training von Brust und Bauch</b>	97
<b>Die vierte Bewegung: Training von Hüfte und Taille</b>	108
<b>Die fünfte Bewegung: Training großer Beinteil, links-rechts</b>	115
<b>Die sechste Bewegung: Training großer Beinteil, äußerer Teil</b>	120
<b>Die siebente Bewegung: Training großer Beinteil, innerer Teil</b>	126
<b>Verschiedene gesundheitliche Aspekte des Trainings</b>	130
<b>Daoistische Sexualkunde</b>	134
<b>Die Rolle des Körperfetts</b>	136
<b>Jīn – ein komplexer Begriff</b>	138
<b>Jīnluò – die Blutgefäße</b>	140
<b>Jīnmò – die Faszien</b>	141
<b>Zhěngtǐ – der Körper als Einheit</b>	143
<b>Der zweite Teil des Yān Chí Gōng</b>	146
<b>Einleitung</b>	146
<b>Die Zwischenbewegung – fūjiā dōngzuǒ</b>	152
<b>Die erste Bewegung: Den Drachen stützen</b>	159
<b>Die zweite Bewegung: Der Reiher entdeckt bzw. erforscht den Schlamm</b>	163
<b>Die dritte Bewegung: Der Phönix beschützt das Kind</b>	164
<b>Die vierte Bewegung: Die goldene Kröte spuckt das Schwert aus</b>	166

Die fünfte Bewegung: Der schlafende bzw. liegende Fisch	173
Die sechste Bewegung: Der Sperber dreht den Körper	176
Die siebente Bewegung: Die Schwalbe verbindet den Schlamm	182
Verschiedene Einzelaspekte des Yàn-Chí-Gōng-Trainings	188
Passives Training des Atems	188
Die Embryonalhaltung	190
Training der kleinen Körperteile	192
Der dritte Teil des Yàn Chí Gōng	193
Die Übung des méihuāchūn	193
Vorbemerkung	193
Die Pflaumenblütenpfähle	193
Muster und Formen	193
Höhe und Durchmesser	195
Pflaumenblütenpfahl-Gōng	195
Die Pflaumenblütenpfähle und das Yàn Chí Gōng	197
Das méihuāchūn als lèitái	198
Zhěngtījìn – der Peitschenkörper	199
Vorbemerkung zu den Übungen	200
Zwischenbewegung »Wirbelwindfuß«	200
Die erste Bewegung: Pfahlstand-Gōng	207
Die zweite Bewegung: Erweiterter Pfahlstand-Gōng	211
Die dritte Bewegung: Yīnyáng-bù-gōng	213
Die vierte Bewegung: Rechts-Links-Schritt	216
Abschließende Bemerkungen	220
<b>Teil III – Die Kalligraphien von Meister Pān</b>	<b>223</b>
Die Übersetzung der Tafeln	246