

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 |
| Páidà | 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 |

| | |
|---|-----|
| Das Vorwort des Yàn Chí Gōng | 61 |
| Das dào | 61 |
| Yīn und yáng | 66 |
| Leere und Chaos | 67 |
| Die Einleitung des Yàn Chí Gōng | 74 |
| Anmerkungen zum Training | 81 |
| Die Tafeln zu den Übungen | 81 |
| Vorbemerkung zu den Übungen | 82 |
| Der erste Teil des Yàn Chí Gōng | 83 |
| Die erste Bewegung: Training der Arme und Schultern | 84 |
| Die zweite Bewegung: Training der Brust und des Schulter-Rücken-Bereichs | 95 |
| Die dritte Bewegung: Training von Brust und Bauch | 97 |
| Die vierte Bewegung: Training von Hüfte und Taille | 108 |
| Die fünfte Bewegung: Training großer Beinteil, links-rechts | 115 |
| Die sechste Bewegung: Training großer Beinteil, äußerer Teil | 120 |
| Die siebente Bewegung: Training großer Beinteil, innerer Teil | 126 |
| Verschiedene gesundheitliche Aspekte des Trainings | 130 |
| Daoistische Sexualkunde | 134 |
| Die Rolle des Körperferts | 136 |
| Jīn – ein komplexer Begriff | 138 |
| Jīnluò – die Blutgefäße | 140 |
| Jīnmǒ – die Faszien | 141 |
| Zhěngtǐ – der Körper als Einheit | 143 |
| Der zweite Teil des Yàn Chí Gōng | 146 |
| Einleitung | 146 |
| Die Zwischenbewegung – fùjiā dòngzuǒ | 152 |
| Die erste Bewegung: Den Drachen stützen | 159 |
| Die zweite Bewegung: Der Reiher entdeckt bzw. erforscht den Schlamm | 163 |
| Die dritte Bewegung: Der Phönix beschützt das Kind | 164 |
| Die vierte Bewegung: Die goldene Kröte spuckt das Schwert aus | 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 |
| Zhěngtǐjīn – 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 |
| Teil III – Die Kalligraphien von Meister Pān | 223 |
| Die Übersetzung der Tafeln | 246 |