

Aus dem Inhalt

I. EINFÜHRENDE ASPEKTE ZUR KAMPFKUNST

Ein paar Ideen zur Entwicklung der Kampfkunst
Philosophische Einflüsse auf Qigong und Kampfkunst
Der Daoismus Der Buddhismus Zen

II. EINFÜHRUNG IN DAS QIGONG

Entwicklungsgeschichte des Qigong Kampfkunst und Qigong
Qi – die Lebensenergie
Dantien
Meridiane
Yin und Yang
Himmel – Erde – Mensch
Die fünf Elemente
Die vier Elemente

III. GRUNDLEGENDES AUS WESTLICHEM DENKEN

Leben ist Bewegung
Das dialektische Prinzip des Kampfkunsttrainings und seine emanzipatorische Potenz
Physisches Erleben prägt die Seele
Kurzer Abriss der Idee „Affektlogik“

IV. AFFEKTKONTROLLTRAINING UND QIGONG DANCING: EINE SYNERGIE

Stammbaum
Was ist dran am Affektkontrolltraining?
Das Fundament
Erkennen und Vermeiden von zerstörerischen Konflikten
Zwischendurch ein kleines Curriculum für die Praktiker
Gedanken zum Unterrichten
Die Idee des Qigong Dancing
Die Kraft der Imagination
Die vier Ebenen und die Quintessenz
Ziele des Übens von Qigong Dancing

V. BRÜCKE ZWISCHEN OST UND WEST – ANNÄHERUNG ZWEIER TRADITIONEN

Die Grundannahmen
Über die Wirklichkeit
Die Archetypentheorie
Zuordnungstabelle
Über Risiken und Nebenwirkungen
Über Rituale
Die Rituale sind greifbare Spiritualität
Welche Ziele sind mit körpertherapeutischen Methoden zu erreichen?
Das Dojo, das Ritual, die Etikette

Erlernen und Üben von vier Tugenden
Die vier Kommunikationsebenen
Die Krise

VI. DIE BASISÜBUNGEN

Himmel und Erde verbinden
Zum Verständnis von Himmel und Erde
Im Spannungsfeld zwischen Himmel und Erde
Entscheidungsreaktionen bei Bedrohung
Das Prinzip Erinnern – wiederholen – durcharbeiten – integrieren
Die Wirkung der Tierbilder
Qigong: Die Sammlung im Zentrum
Auswirkung der Grundhaltung auf den Körper und das Energiesystem
Auswirkung der Grundhaltung auf Geist und Seele
Aus der Rückenlage in den Stand, Gang, Kampf und schließlich Tanz
Die Übung: Aus der Rückenlage in den Stand

VII. DIE TIERBILDER

DER BÄR

Mythen und Geschichten zum Bären
Bärenarchetypus und Element
Bärenassoziationen
Übertragbarkeit in den Alltag
Gesundheitliche und psychologische Aspekte
Qigong-Übungen zum Bären
Freie Bewegungen zum Bären
Partnerübungen
Hinführung zum ersten Schritt
Hilfreiches Werkzeug: Der Pezzi-Ball

DER KRANICH

Mythen und Geschichten zum Kranich
Kranicharchetypus und Element
Kranichassoziationen
Übertragbarkeit in den Alltag
Gesundheitliche und psychologische Aspekte
Qigong-Übungen zum Kranich
Freie Bewegungen
Partnerübung
Hilfreiches Werkzeug: Der Stock als Erziehungsmittel
Der Tai Sabaki – der Tanz, der den Krieg vermeidet

DER TIGER

Mythen und Geschichten zum Tiger
Tigerarchetypus und Element
Tigerassoziationen
Übertragbarkeit in den Alltag
Gesundheitliche und psychologische Aspekte:
Kleiner Exkurs über Gewalt
Sport baut Aggressionen ab
Qigong-Übungen zum Tiger
Freie Bewegungen
Partnerübungen
Kratzen und beißen erlaubt!

DIE SCHLANGE

Mythen und Geschichten zur Schlange
Schlangenarchetypus und Element
Schlangenassoziationen
Übertragbarkeit in den Alltag
Gesundheitliche und psychologische Aspekte
Qigong-Übungen zur Schlange
Partnerübung
Freie Bewegungen
Partnerübungen
Der Tanz mit der Lebensenergie

VIII: DOKUMENTATION UND EVALUATION

Die Sekundanten und Gehhilfen
Planungskriterien für Stundenvorbereitung
Dokumentationsschema
Praxis der Männchen-Skala
Die Befundungstabelle
Naikan – Methode zur Selbstreflektion

IX. SELBSTMANAGEMENT IM WANDEL – EIN TRAINING FÜR MENSCHEN IN LEITENDEN POSITIONEN

X. EIN PAAR WORTE ZU DEN AUSBILDUNGEN

Affektkontrolltraining Qigong Dancing

Glossar

Literaturempfehlungen