

Zentrale Begriffe

Qigong

→ Übungen zur Pflege der Lebensenergie

Qi → *die alles durchdringende Kraft*
→ *wird durch ihr Wirken verstanden*

Gong → *Ausdauer, Mühe, Geduld, Einsatz*

Grundlagen → *Yangsheng – den Körper nähren*
→ *Yangshen – den Geist nähren*

- *Atmung*
- *Haltung, Bewegung*
- *Ernährung*

Philosophie des Daoismus, → *spirituelle Erfahrung*
und des Buddhismus

„Der Mensch ist vom Urgrund des Seins nicht getrennt, er hat es nur vergessen, es um die Wahrnehmung und Erkenntnis der Einheit über die Praxis des `Weges` und die `Rückkehr zum Ursprung`, das DAO; das `Erwachen` im ZEN heißt es : Praxis und Erwachen sind eins.“

Wushu

→ „militärische Künste“, Oberbegriff für chinesische Kampfkünste

- *äußeres Wushu* Shaolin Wushu
- *inneres Wushu* *Taijiquan – über den Weg in Einklang mit dem Dao gelange*

Budo

→ *Oberbegriff für japanische Kampfkünste, entwickelte sich aus Bujutsu – Technik des Kriegers*
Do – der Weg

↓
Weg des Kriegers

- *Ethik, Pflege der Tugenden*
- *Auseinandersetzung mit dem `inneren Feind`*
- *Bereitschaft zu Wachstum und Reifung der Persönlichkeit*