

INHALTSVERZEICHNIS

Geleitwort	XI
-------------------------	----

Prolog

1. Gegenstand der Untersuchung: das Baguazhang	1
2. Methode	1
3. Ziele der Arbeit	3

Kapitel I.

Theoretische Grundlagen des Baguazhang	7
---	---

I. 1. Wushu	7
--------------------------	---

1.1. Der Begriff Äußeres Wushu.....	8
1.2. Der Begriff Inneres Wushu.....	9
1.3 Traditionelles Wushu in Abgrenzung zum Modernen Wushu.	11
1.4 Die Einordnung des Baguazhang in das System Wushu.....	12

I. 2. Daoismus	12
-----------------------------	----

2.1. Der Begriff Daoismus.....	13
2.2. Die Anfänge des Daoismus.....	14
2.3. Die Verbreitung und Ausdifferenzierung des Daoismus.....	21
2.3.1. Der religiöse Daoismus.....	25
2.3.2. Der philosophische Daoismus.....	31
2.3.3. Die Praxis des Daoismus.....	32
2.4. Einführung in die inhaltliche Ebene des Daoismus.....	39
2.4.1. Einführung in die grundlegenden Begriffe des Daoismus anhand der Numerologie.....	39
2.4.3. Ein vereinfachtes Bild des Daoismus zur Übertragung auf die Kampfkünste.....	73

I. 3. Baguazhang	74
3.1. Der Begriff Baguazhang.....	74
3.2 Der Begründer des Baguazhang, Dong Haichuan	78
3.3 Über Sun Lutang.....	85
3.4 Geschichte, Entwicklung und heutige Situation	89

Kapitel II.

Die Daoistische Philosophie in der Praxis des Baguazhang	93
---	----

II. 1. Die Praxis des Baguazhang	93
---	----

II. 2. Die Numerologie in der Praxis des Baguazhang	97
--	----

2.1. Die Null: Die Bedeutung von Wuji im Baguazhang	98
---	----

2.2. Die Eins: Die Bedeutung von Taiji im Baguazhang.....	100
---	-----

2.2.1. Das Herz eines Affen und der Geist eines Pferdes.....	101
--	-----

2.2.2. Die Vorstellungskraft als Motor der Ausdifferenzierung.....	102
---	-----

2.3. Die Zwei: Die Bedeutung von Liang Yi im Baguazhang	103
---	-----

2.4. Die Drei: Drei Körperstellung – Wurzel, Mitte, Spitze – Himmel, Erde Mensch.....	105
--	-----

2.4.1. Die Bedeutung von San Tian/Drei Körper (-stellung)	106
--	-----

2.4.2. Wurzel, Mitte, Spitze	108
------------------------------------	-----

2.4.3. Himmel, Mensch, Erde.....	109
----------------------------------	-----

2.5. Die Vier: Si Xiang.....	111
------------------------------	-----

2.5.1 Die vier Jahreszeiten	112
-----------------------------------	-----

2.5.2. Die vier Tiere / Die vier Gefühle.....	117
---	-----

2.5.3. Die vier Tugenden.....	120
-------------------------------	-----

2.6. Die Fünf: Wu Xiang.....	122
------------------------------	-----

2.7. Die sechs Verbindungen.....	122
----------------------------------	-----

2.8. Die sieben Sterne.....	124
-----------------------------	-----

2.9. Die Bedeutung der Zahl Acht im Baguazhang.....	124
---	-----

2.9.1. Die acht Richtungen oder Kräfte.....	125
---	-----

2.9.2. Die acht Formen des Baguazhang	129
---	-----

2.9.3. Die acht Forderungen.....	129
----------------------------------	-----

II. 3. Das Baguazhang von Sun Lutang	133
3.1. Die zwei vorbereitenden Formen	133
3.1.1. Die Liang Yi-Form oder die Taiji-Form	134
3.1.2. Die Si Xiang-Form	135
3.2. Die acht Formen des Sun Stil Baguazhang.....	137
3.2.1. Qian/Himmel – Die Löwen-Form.....	138
3.2.2. Kun/Erde – Die Einhorn-Form	143
3.2.4. Li/Feuer–Die Form des Sperbers	150
3.2.5. Zhen/Donner – Die Form des Drachen.....	152
3.1.6. Gen/Berg – Die Bären-Form.....	155
3.2.7. Sun/Wind – Die Form des Phönix	157
3.2.8. Dui/See – Die Form des Affen	159
 Kapitel III.	
Praktiken der Kultivierung	163
III. 1. Falun Gong	163
1.1. Wuwei im Falun Gong.....	164
1.2. Die beiden Pole im Falun Gong.....	164
1.3. Die Verbindung des Menschen mit Himmel und Erde im Falun Gong.....	165
III. 2. Das Tao Yoga nach Chia, Mantak	166
2.1. Der Kleine Energie Kreislauf des Tao Yoga	167
2.2. Das Eisenhemd Qi Gong des Tao Yoga.....	169
III. 3. Yoga	171
Fazit	175
 Essay	
Funktionalität der Ästhetik - Ästhetik der Funktionalität...	179
Assoziationen zu Kleists Marionettentheater	180
Prinzipien fernöstlicher Kampfkünste	187
Ästhetik der Funktionalität.....	202

Quellen

Literaturverzeichnis 203

Internetquellen..... 207

Bildverzeichnis..... 208