

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
KAPITEL 1 Einführung in den Shaolin-Spirit	17
1. Methode: Die Regulation der Atmung	29
KAPITEL 2 Geschichte der Shaolin-Kampfkunst	32
2. Methode: Die Entwicklung mentaler Fähigkeiten	41
KAPITEL 3 Der Buddhismus und die Shaolin-Tradition	45
3. Methode: Sensitivitäts-Training.	64
KAPITEL 4 Mein Weg	67
4. Methode: Willenskraft durch Standpraxis	88
KAPITEL 5 Zhan Zhuang – Stehen wie ein Baum	93
5. Methode: Die Ausrichtung der inneren Balance	109
KAPITEL 6 Die Geisteshaltung	113
6. Methode: Öffnung der Qi-Kanäle	131
KAPITEL 7 Wu De – Kampf und Moral	134
7. Methode: Dehnung des Körpers	152
KAPITEL 8 Zwei Fehler: Nicht anfangen und nicht den ganzen Weg gehen.	156
8. Methode: Das Zentrum stärken.	177
KAPITEL 9 Die Fünf Hindernisse.	180
9. Methode: Flexibilität des Rumpfes	211
KAPITEL 10 Harmonisiere Körper, Geist und Qi.	215
10. Methode: Yang Qi San Shi – Das Qi auf drei Weisen nähren	219
KAPITEL 11 Die eigene Natur erkennen	232
11. Methode: Stimulation der Energiekanäle	255
KAPITEL 12 Der mittlere Weg.	259
12. Methode: Der kleine Himmelskreislauf	272
KAPITEL 13 Der Weg des Tees	281
Weiterführende Links und Kurse	288