

Jens Behrens (Hrsg.)



DAO der Kampfkunst

Praxisbeispiel eines gesunden Weges für Kinder und Erwachsene



Minerva Verlag Berlin

Jens Behrens (Hrsg.)

DAO der Kampfkunst

Praxisbeispiel eines gesunden Weges für Kinder und Erwachsene



Minerva Verlag Berlin

Für Arlette, Max & Paula!

Copyright © 2015 by Jens Behrens, Berlin, Germany

Layout: Detlef Günther und Jens Behrens

Minerva Verlag Berlin

Fotografien: Daniela Wisotzky S. 151, Elke Böttcher S. 156,

Anna Hajnal S. 163, Zoe Niesner/Juli Kösling S. 166.

Alle weiteren Fotografien: Archiv von Jens Behrens.

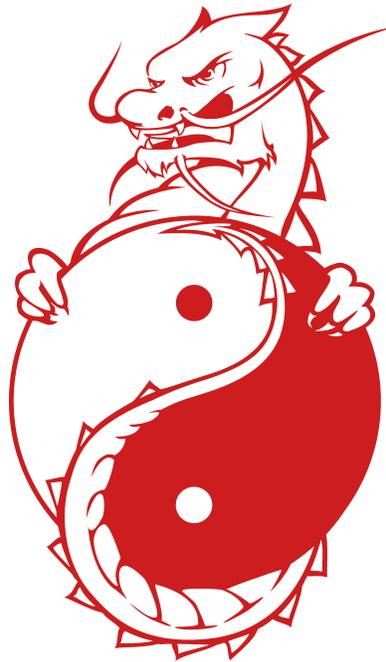
Alle chinesischen Originalgrafiken mit freundlicher Genehmigung
von Yürgen Oster (Teneriffa).

Alle Rechte, insbesondere Vervielfältigungen jeder Art, fotografisch oder durch
elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten.

All rights reserved.

www.minerva-verlag-berlin.de

ISBN 978-3-940149-01-5



Inhalt

Teil 1: Jens Behrens

Vorwort	10
Die Philosophie des DAO-Trainings	14
DAO-Qigong	22
Die drei Säulen einer jeden Qigong-Übung	22
Geschichte des Qigong, Traditionen, Unterscheidungsmöglichkeiten	23
Übersicht 1: Unterscheidungsmöglichkeiten von Qigong-Systemen	24
Gesundheitsfördernde Wirkungen des Qigong	25
Eckpfeiler eines gesunden Qigong-Trainings	27
Übersicht 2: Qigong-Übungsanweisungen	27
Das Wesen des Qigong: Qi spüren, erfahren und lenken	29
Stichworte zur Theorie des Qigong	32
Übersicht 3: Modell der fünf Wandlungsphasen	33
Exkurs: Chinesische Ernährungslehre (Diätetik)	35
Übersicht 4: Chinesische Ernährungslehre	36
DAO-Taiji	38
Über die Geschichte der Taiji-Stile	39
Übersicht 5: Die Familienstile des Taiji	40
Übersicht 6: Die Bedeutungsmomente einer jeden Taiji-Bewegung	42
Das Grundprinzip des Taiji: der Wandel von Yin und Yang	43
Übersicht 7: Das Yin-Yang-Modell	44
Übersicht 8: Zehn Grundsätze des Taijiquan von Yang Chengfu	47
Übersicht 9: Die sechs Harmonien des Taiji	47
Das wahre Taiji? Taiji und Tradition	47
Die gesundheitsfördernde Wirkung des Taiji	48
Die Lernstufen des Taiji	50
Übersicht 10: Die DAO-Lernstufen-Systematik	51
Übersicht 11: Der Ablauf der 24er Form Yang Taijiquan	54
Übersicht 12: Der Ablauf der 48er Form Yang Taijiquan	55
Tuishou: „Schiebende oder fühlende Hände“ / „Pushing Hands“	58
Übersicht 13: Die 13 Stellungen des Tuishou	58
Übersicht 14: Die fünf wichtigsten Tuishou-Routinen	59
Wichtige Übungsgrundsätze des Tuishou-Trainings	60
Exkurs: Zur Pädagogik des Kampfkunsttrainings	60
Übersicht 15: Hinweise für eine gesunde Trainingsleitung und -pädagogik	62

DAO-Wushu	64
Zum Verhältnis von DAO-Wushu und chinesischem Wushu	65
DAO-Wushu und japanische Traditionen	66
Die technische Bandbreite des DAO-Wushu	68
JING DAO-Meditation	70
Meditation in verschiedenen Kulturen und Traditionen	70
Grundlagen der daoistischen Meditation	71
Skizze zum Konzept der JING DAO-Meditation	73
Erste Ebene der JING DAO-Meditation:	
Achtsamkeit gegenüber der körperliche Haltung	76
Übersicht 16: Die körperliche Haltung bei der JING DAO-Meditation	76
Zweite Ebene der JING DAO-Meditation: Achtsamkeit gegenüber der Atmung	80
Übersicht 17: Grundsätze der Atmung	81
Exkurs: Der Kleine Kreislauf	83
Übersicht 18: Wichtige Stationen des Kleinen Kreislaufs	84
Dritte Ebene der JING DAO-Meditation:	
Achtsamkeit gegenüber dem Geist	85
Wu Wei – Handeln im Nichthandeln	86
Skepsis gegenüber den Sinnen	86
DAO-Kindertraining	88
Allgemeine Ziele des DAO-Kindertrainings	89
Wichtige Bereiche der Förderung von Kindern im Kampfkunstraining	90
Übersicht 19: Die fünf DAO-Rückenübungen	91
Pädagogische Grundsätze der DAO-Kampfkunstschule	92
Übersicht 20: Pädagogische Grundsätze des Kindertrainings	92
Besonderheiten des Trainings mit Kindern	93
Arbeitsinhalte in den Themenbereichen Konfliktlösung und Selbstverteidigung	94
Übersicht 21: Praktische Trainingsinhalte der Selbstverteidigung	94
Exkurs: Wu De – Die Tugend eines Kampfkünstlers	95
Übersicht 22: Die Tugenden der DAO-Kampfkunst	96
Übersicht 23: Der daoistische Kreislauf der Emotionen	98
Exkurs: Die Theorie der Gewalt	99
Übersicht 24: Die Gewaltpyramide	101
Skizze zum Thema Mobbing	103
Übersicht 25: Waffenrecht und Waffengesetz	105
Hinweise zur „Notwehr“	106
Übersicht 26: Die zwölf persönlichen Rechte	108

Teil 2: Erfahrungsberichte

Maria Skogvall	Von Grenzüberschreitungen	112
Eckbert Lösel	Die Stellung finden	114
Carmen Ott-Neuhaus	Sommertrainingslager	116
Michael Sandien	Training und Spaß	122
Alexandar Kuzmanovski	Blitzlichter zur Theorieausbildung	124
Miriam Hänel	Auf Hiddensee	130
Carmen Ott-Neuhaus	Ich möchte ein Fisch im Wasser sein. Oder: Eintauchen ins Gelbe Meer	134
Theresa Zinser	Sei freundlich. Immer!	136
Angela Oberländer	Liebevolle Achtsamkeit	140
Marlis Matzdorf	Freundlich auf die Sprünge helfen	144
Dörte Michaelis	Dialog der Künste	146
Daniela Wiszotzki	Qigong in den Alpen	150
Hannelore Hänel	Gesunden durch chinesische Übungen	152
Roy Klee	Den Himmel halten	154
Elke Böttcher	DAO-Qigong in Berlin	156
Evelyn Sommerfeldt	Wenn ich übe	158
Detlef Günther	DAO-Meditation, ein Juwel	160
Anna Hajnal	Seit ich vier bin	162
Jerome Günther	Acht Jahre Wushu bei Jens	164
Zoe Niesner, Julie Kösling	Der extrem aufschlussreiche Trainingsablaufplan	166
Veit Tempich	DAO-Wushu in Berlin	168
Arlette Behrens	Training in einer Familie	170

Teil 3: Biografisches Nachwort

Andreas Trampe	Jens Behrens. Kampfkünstler - Heiler - Philosoph	176
----------------	--	-----

Teil 4: Anhang

Anmerkungen	186
Literaturverzeichnis	192
Dank	196



Vorwort

Wahrhaftig und sinnvoll leben im Hier und Jetzt – das ist ein Ziel in vielen Künsten. Seit Jahrhunderten widmen sich die Menschen vieler Kulturen diesem Weg. Will man umfassend wahrnehmen, erkennen, durchdringen, um sinnvoll zu verändern, dann macht es Sinn, sich mit den Jahrtausende alten asiatischen Erfahrungen zu beschäftigen. Hier waren die antiken Chinesen mit ihrem Konzept von Qi und Dao wahre Meister.

Gesunde Kampfkunst benötigt einen geschützten Ort. Es ist dies der Ort des Weges (chinesisch: dào-wǔguǎn, 道-武馆, japanisch: Dōjō, 道場) und natürlich sind auch theoretische Bemühungen hilfreich. In Asien sind es traditionell eher die Klöster gewesen, die den nötigen Abstand zu den Verstrickungen des Alltags ermöglichten, um einen positiv kritischen Blick auf die Wirklichkeit werfen zu können.



Aufgang zu einem daoistisches Kloster in der Nähe von Hangzhou

Es ist auch in der modernen Welt möglich, ähnlich geschützte Orte zu schaffen. Das sichert auch die Chance zur Bewahrung alter Schätze und zur sinnvollen Veränderung des Gegebenen. Nicht politische oder wirtschaftliche Revolutionen sind hier das Thema, sondern die Gestaltung des menschlichen Lebens entsprechend seiner Einbindung in die natürlichen Gesetze unserer Wirklichkeit. Dazu wird seit Jahrtausenden geforscht und vieles kann man mit einem mutigen Blick entdecken und entwickeln.

Dieses Buch ist ein Beispiel für einen seit Jahrzehnten praktizierten gesunden Weg der Kampfkunst. Es zeigt Möglichkeiten, sich gesund und undogmatisch mit asiatischer Kampfkunst zu beschäftigen. Wir stellen dar, wie Kampfkunst trainierbar ist, ohne die damit oft verbundenen äußeren Anreize zu benötigen. Kampfkunst braucht keine Wettkämpfe, Pokale oder Medaillen. Wie das für alle Altersgruppen – vom Kind bis zum Rentner – funktionieren kann, wird hier skizziert. Sicher stehen wir damit nicht allein. Wir wollen all jenen Mut machen, die sich auf ähnliche Art und Weise um die Erhaltung ursprünglicher Gehalte der Kampfkunst bemühen.

Auch die absolute Trennung von chinesischer, japanischer, koreanischer Kampfkunst wird bei näherer Betrachtung und moderner Forschung immer schwieriger. Es ist nicht neu in der Geschichte der Kampfkunst, dass verschiedene Traditionen geprüft werden und dadurch Neues entsteht. Es ist zudem meine Überzeugung, dass Meditation, Qi-gong, Taiji und Wushu verschiedene Aspekte eines Ganzen sind. Beschäftigt man sich zudem mit chinesischer Medizin und Philosophie, dann nähert man sich dem Ideal einer umfassenden, reflektierten und gesunden Lebensweise entsprechend der antiken Denkweise. Insbesondere die Meditation als höchste Form dieses Weges bringt uns die Erfahrung einer umfassenden kosmischen Wahrheit näher, in die wir eingebettet sind und über die in vielen alten Schriften berichtet wird.

Ich folge den Wegen der Kampfkünste nun seit fast vierzig Jahren und noch immer lerne ich jeden Tag dazu; nicht nur von meinen Meistern oder aus Büchern, sondern auch von meinen Schülern, unter denen sehr viele Kinder und Jugendliche sind. Für jede Begegnung, für jede Trainingsstunde bin ich dankbar. Das verständnisvolle und friedliche Miteinander der Menschen ist ein wesentliches Merkmal dieses Weges.

Was mich besonders freut, ist die Tatsache, dass auch einige Schüler Texte verfasst haben und das Konzept unserer Schule dadurch für den Leser sehr lebendig wird. Einige Übersichten sollen praktische Hilfe für den interessierten Leser bieten.

Wie immer in Philosophie und Kunst ist es nicht möglich, das Wahrhafte gänzlich zu beschreiben. Beim Wesentlichen versagt gerade bei energetischen Themen zu oft die Kraft der Begriffe. Doch wenn wir sinnvolle Fragen gestellt haben, ist viel erreicht.

Nahezu kein Lebensweg verläuft geradlinig. Es sind vor allem Probleme und Krisen, die uns herausfordern und Chancen auf Veränderung und wirklich Neues in sich bergen.

Wir möchten mit unseren Zeilen Mut machen, sich intensiv auf gesunde Art und Weise mit diesen Dingen zu befassen und sich immer wieder und jeden Tag dem Training zu widmen. Die Wahrheit der Kampfkunst beweist sich nicht nur im Trainingsraum, sondern in jeder Sequenz des Alltages. Es ist dies ein allumfassender Weg des Lebens.

Freudenberg/Berlin im April 2015





Zeichnung: Dörte Michaelis

Anhang

Literaturverzeichnis

- Albrecht, Maik, Rudolph, Frank: Wu - Ein Deutscher bei den Meistern in China. Palisander Verlag; Auflage: 1. (21. März 2011).
- Behrens, Jens: Das Burnout-Syndrom aus Perspektive der chinesischen Medizin unter besonderer Berücksichtigung klassischer Rezepturen. In: Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin. 01/2014, S. 32 – 36.
- Behrens, Jens: Weisheit und Wirklichkeit. Notizen über Hermann Hesse unter besonderer Betrachtung der philosophischen Bezüge zu Indien und China. Berlin 2000.
- Behrens, Jens (Hrsg.): Taiji – was ist das? Ein Buch für Kinder. Minerva Verlag Berlin 2007.
- Bensky, Dan/Barolet, Randall: Chinesische Arzneimittelrezepte & Behandlungsstrategien, VGM-Kötzting 1996.
- Bensky, Dan/Barolet, Randall: Chinese Herbal Medicine: Formulas & Strategies, Eastland Press 2009.
- Bensky, Dan/Barolet, Randall: Chinese Herbal Medicine: Materia Medica, Eastland Press 1993.
- Böltz, Johann; Belschner, Wilfried (Hrsg.): Qigong und Rehabilitation. 3. Deutsche Qigong Tage. Theorie und Praxis des Qigong 6. Informationen zur wissenschaftlichen Weiterbildung 65. Universität Oldenburg 2000.
- Chinesischer Wushu Verband: Taijiquan in 48 Figuren, Verlag für fremdsprachige Literatur, Beijing 1999.
- Chen Manch'ing: Dreizehn Kapitel zu Taijquan. Basel 1988.
- Chögyam Trungpa: Das Buch vom meditativen Leben. Rororo Hamburg 1991/2004.
- Cleary, Thomas: The Taoist Classics, Volume 1-4, Shambala 2003.
- Cleary, Thomas (Hrg), Fischer-Schreiber, Ingrid (Übersetzer) : Die drei Schätze des Tao. Berlin 2012.
- Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin. Maoshing Ni (Herausgeber) 2011.
- Dolin, Alexander, Popow, German: Kempo, die Kunst des Kampfes. Gebundene Ausgabe – Dezember 1999. Komet, Dezember 1999.
- Dr. Langhoff, Stephan in vielen Artikeln
Online siehe z.B.: <http://www.stephan-langhoff.info/Zugriff> am 6.1.2015.
- Engel, Klaus: Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie. Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften. Frankfurt/Main 1995/1999.
- Frantzis, Bruce: Die Tao-Meditation. Windpferd Oberstdorf 2006/08.
- Frantzis, Bruce: Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi. Windpferd Altrang 2008.
- Friedrichs, Elisabeth: Qigong Yangsheng – Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – als Begleittherapie bei Migräne und Spannungskopfschmerz, Universität Witten Herdecke (Dissertation), 2003.
- Filipiak, Kai: Die chinesische Kampfkunst: Spiegel und Element traditioneller chinesischer Kultur. Leipziger Universitäts-Verlag 2001.

- Focks, Claudia, Hillenbrand, Norman: Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin, Schwerpunkt Akupunktur. Gustav Fischer Verlag Ulm, Stuttgart, Jena 1997.
- Heise, Thomas: Qigong in der VR China: Entwicklung, Theorie und Praxis, Reihe „Das transkulturelle Psychoforum“ Bd. 8, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin 1999.
- Hempen, Carl-Hermann, Ulrike Brugger (Illustrator): dtv – Atlas Akupunktur. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1999.
- Kaptchuk Ted J.: Das große Buch der chinesischen Medizin: Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis. Knauer MensSana TB 2010.
- Kubiena, Gertrude, Zhang Xiao Ping: Taiji Quan: Die Vollendung der Bewegung. 24 Übungen - Yang-Stil - Peking Schule. Facultas / Maudrich 2002.
- Kubiena, Gertrude, Zhang Xiao Ping: Duft-Qigong. Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie. Maudrich 2009.
- Lee, Linda: Bruce Lees Jeet June Do. Falken Niedernhause/Ts. 1994.
- Lind, Werner: Das Lexikon der Kampfkünste. SVB Sportverlag 1999.
- Lorenzen, Udo: Mikrokosmische Landschaften – übergreifende Konzepte in der chinesischen Medizin, Verlag Müller & Steinicke, München 2006.
- Lowenthal, Wolfe: Es gibt keine Geheimnisse. Chen Manching, Hamburg 2009.
- Oster, Yürgen: Tai Ji Quan. Das Dao in Bewegung. Teneriffa 2013 (Heidelberg 1997)
- Oster, Yürgen: Seidenfaden-Qigong. Norderstedt 2014.
- Oster, Yürgen: Dao Shi. Qigong im Wechsel der Jahreszeiten. Die Übungen des Chen tuan. Lotus 2005/Norderstedt 2013.
- Oster, Yürgen: Daoistische Meditation nach dem Zuo Wang Lun der Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit. Norderstedt 2015.
- Laozte: Daodedsching. Übersetzt von Ernst Schwarz. Leipzig 1978.
- Laozi: Das Dao De Jing. In einer modernen Fassung von Yürgen Oster. Spanien/Norderstedt 2014.
- Lee, Linda: Bruce Lee's Kampfstil. Falken, Niedernhausen/Ts. 1994.
- Lao Vongvilay, Bottini, Oliver: Das Taiji der Fünf Tiere. Meditation in Bewegung. O.W. Barth. Frankfurt/M. 2006.
- Li Wu (Dr.), Prof. Jiao Fenè: Gesund und ausgeglichen mit Taiji und Qigong. Midena Augsburg 1998.
- Maciocia, Giovanni: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, VGM-Kötzting 2008.
- Maciocia, Giovanni: Die Praxis der Chinesischen Medizin, VGM-Kötzting 2011.
- Ming, Lü, Schweizer, Martin, Jun, Hu: Qigong in Chinese Medicine. China 2011.
- Mögling, Klaus: Tai Chi als sanfte Körpererfahrung. Niedernhausen/Ts. 1987.
- Mögling, Barbara/Klaus: Handbuch für Taiji und Körperarbeit. Meyer & Meyer, Aachen 1991.
- Mögling, Barbara/Klaus: Taiji zu zweit. Partnerübungen des Taijiquan. Kolibri, Norderstedt 1992.
- Mokusen Mikuki (Hg.): Die Erfahrung der Goldenen Blüte. O.W. Barth, 2000.
- Reuther, Ingrid: Qigong Yangsheng als komplemetäre Therapie bei Asthma. Egelsbach Frankfurt: Deutsche Hochschulschriften (Dissertation) 1997.
- Schnorrenberger, Claus C: Lehrbuch der chinesischen Medizin. Area Verlag Erfstadt 2005.
- Shen Nong (zugeschrieben): Shen Nong Ben Cao Jing, Beijing, Science & Technology Press 1996.

- Schmitz-Hübsch, Pyfer et al.: Qigong in Parkinson's disease - a randomized, controlled study. Universität Bonn, 2003.
- Song Z.J.: T'ai-Chi Ch'üan. Die Grundlagen. Piper, München 1991/1998.
- Song Z.J.: T'ai-Chi Ch'üan. Übungen für Fortgeschrittene. Piper, München 1991/1998.
- Taisen Deshimaru-Roshi: Zen-Buddhismus und Christentum. Berlin 1978.
- Trevisan, Adriano: Aikido. Das große Lehr- und Übungsbuch. Scherz Bern 1991.
- Unschuld, Paul (Übers.): Nan-ching. The classic of difficult Issues. University of California Press 1986.
- Upasaka Lu K'uan Yü: Die Geheimnisse der chinesischen Meditation. Bechtermünz, Augsburg 2000.
- Wang Shu-He: Mai Jing, The Pulse Classic (Übers.: Yang Shou-zhong, E.) Blue Poppy Press 1997.
- Watts, Alan: Vom Geist des Zen. Basel 1984.
- Weber, Max: Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. In: Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik, 20. Bd., Heft 1, S. 1-54, 1904; 21. Bd., Heft 1, S. 1-110, 1905. Erstdruck der umgearbeiteten Fassung in: Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie, Bd. I, Tübingen (Mohr Siebeck) 1920, S. 17-206.
- Wilhelm, Richard: Laotse. Tao Te King. Diederichs 1978/1985.
- Wilhelm, Richard: Dschuang Dsi. Das wahre Buch vom südlichen Blütenland. Diederichs München 1988.
- Wilhelm, Richard: Liä Dsi. Das wahre Buch vom quellenden Urgrund. München 1967/1996.
- Wilhelm, Richard: Li Gi. Das Buch der Riten. Anaconda Verlag Köln 2007.
- Wilhelm, Richard: Kungfutse. Gespräche Lun-Yü. Diederichs München 2011.
- Maoshing Ni: Der gelber Kaiser. (Übersetzung des Huang Di Neijing) Frankfurt/M. 1995.
- Zhang Zhong-Jing: Jin Kui Yao Lue, (Luo, Übers. E): Synopsis Of Prescriptions Of The Golden Chamber, New World Press. New York 1995.
- Zhang Zhong-Jing: Shang Han Lun on cold Damage, Mitchell, C./Ye, F./Wiesemann, N. VGM-Kötzting 1999.
- Zöllner, Josefine: Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung Ullstein, Frankfurt/M./Berlin 1989.

DAO-Naturheilpraxis



Chinesische Medizin · Akupunktur · Kräuter · Qigong

Jens Behrens · Heilpraktiker · Master of Chinese Medicine (ZCMU China) · www.jensbehrens.de



Dank

In den bisherigen Jahrzehnten intensiven Trainings durfte ich von mehreren Lehrern und Meistern lernen. Besonders dankbar bin ich: Hanshi Isao Ichikawa (Wien), Zhang Xiao Ping (Wien), Chen Xiao Wang (China), Ming Lei (China), Yürgen Oster (China, Spanien), Andreas Kühne (Thammavong) und anderen, denen ich zeitlebens verpflichtet bin. Es gibt viele Schüler, die mich bereits viele Jahre begleiten, denen ich dafür sehr dankbar bin, die ich aber hier unmöglich alle aufzählen kann.

Nichts wäre entstanden, ohne die Liebe meiner Frau und meiner Kinder, die mich seit Jahren in jeder Hinsicht unterstützen. Meinem Freund Andreas Trampe danke ich für die intensive Arbeit am Manuskript und die vielen positiven kritischen Anmerkungen. Herzlichen Dank auch an Detlef Günther, der bei der Herstellung dieses Buches viel Geduld mit mir bewies.

Haftungsausschluss:

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

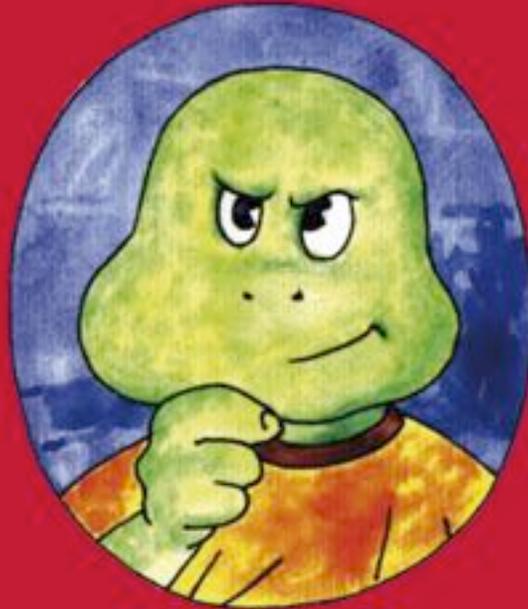


Jens Behrens

Tai Ji – was ist das?

Ein Buch für Kinder

Mit Illustrationen von Eckbert Lösel



 Minerva Verlag Berlin

Taiji ist gesund, macht selbstbewusst und kommt aus dem alten China. Dass auch Kinder Taiji trainieren können, weiß noch nicht jeder. Durch Taiji lernen Kinder, wie man sich entspannt und konzentriert. Sie lernen den Körper zu spüren, die Balance zu halten und in einer Gruppe zu üben. Oft ahmt man beim Taiji spielerisch Tierbewegungen nach. Dieses Büchlein vermittelt sehr anschaulich Taiji-Basiswissen für Kinder und Eltern.

ISBN 978-3-940149-00-8

www.minerva-verlag-berlin.de

道

Kampfkunst ist für Kinder und Erwachsene als gesunder Weg möglich! Anhand eines Praxisbeispiels wird aufgezeigt, wie ein anspruchsvolles Kampfkunst-Training ohne Wettkämpfe und Medaillen funktionieren kann. Taiji, Qigong, Wushu und Meditation werden in geschichtlichen, pädagogischen und historischen Kontexten diskutiert. Praktische Übersichtstafeln geben Informationen zu folgenden Themen: Taiji-Stile, Qigong-Übungsanweisungen, Tuishou, Grundsätze der Atmung, Kleiner Kreislauf, Dehnung, Chinesische Ernährungslehre, Fünf Wandlungsphasen, Kampfkunst-Tugenden und Gewalt-Pyramide. Das Buch richtet sich an Eltern, Trainer und Übende gleichermaßen.

Der Herausgeber praktiziert seit über dreißig Jahren asiatische Kampfkünste, ist studierter Philosoph und Kulturwissenschaftler, Heilpraktiker und Master of Chinese Medicine (Clinical Foundation of TCM - ZCMU Hangzhou/China). Er ist Gründer und Leiter der DAO-Kampfkunstschule und Naturheilpraxis in Berlin und Vater von drei Kindern.



ISBN 978-3-940149-01-5

www.jensbehrens.de