

EINFÜHRENDE WORTE.

- u Der folgende Glossar erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sind hier die Begriffe aufgeführt, die immer wieder im Rahmen unserer TaiChi- und QiGong-Schulungen einer Erläuterung bedürfen. Wir werden diesen Glossar laufend erweitern.
- u Die vorliegenden Informationen und Erläuterungen sind nicht als Aufforderung
 - zur Selbsterkennung, Diagnose noch zur Selbstbehandlung einer möglichen Krankheit oder Leidens zu verstehen
 - zu einer bestimmten Behandlung oder Nichtbehandlung einer möglichen Krankheit zu verstehenDie Informationen ersetzen bei Vorliegen von Leiden oder Krankheiten nicht den Gang zum Arzt. Die Erkennung oder Behandlung einer Krankheit oder eines anderen Leidens kann nur durch Konsultation eines Arztes erfolgen.
- u Eventuelle Fehler in den Schreibweisen und Erklärungen gehen zu unseren Lasten. Für konstruktive Kritik oder konkrete (Verbesserungs-)Vorschläge sind wir immer offen.
- u „T´ai Chi Ch´uan“ schreiben wir aus Gründen der Vereinfachung auch in der zusammenhängende Schreibweise „TaiChi Chuan“ oder „Taijiquan“.
- u Für weiterführende Erläuterungen wird auf die Web-Enzyklopädie www.wikipedia.de und die Literaturempfehlungen, Weblinks und weitere PDF´s im Bereich unserer PDF-Downloads verwiesen.

STICHWORTE IN ALFABETISCHER REIHENFOLGE.

AIKIDO.

ALCHEMIE.

AKUPRESSUR.

AKUPUNKTUR.

BA GUA ZHANG.

BUDDHISMUS.

BUDO.

BUSHIDO.

CHADO.

CHENG MAN-CH'ING (CHENG MAN CHING).

CHI (JI).

CH' I (QI).

DANTIEN (AUCH DAN TIAN, TAN T' IEN).

DENKWEISE DES EINHEITLICHEN GANZEN.

DO.

FALUN GONG.

FU.

FÜNF TIBETER.

GONG.

GONG FU.

HEILENDE LAUTE.

IAIDO.

I GING (I CHING; Yijing)

IKEBANA.

INNERES LÄCHELN.

INNERE KAMPFKÜNSTE (INTERNAL ARTS).

INTERNAL ARTS.

JING.

KENDO.

KENSHO.

KI.

KONFUZIUS (KONGZI).

KONFUZIANISMUS.

KOAN.

KUNG FU.

KYODO.

LAOTSE (LAOZI, LAO-TZU).

LAO-GONG PUNKT (LAO-KUNG-PUNKT).

LI.

MAHAYANA.
MEDITATION.
MERIDIANE.
MING-MEN.
MONDO.

NIRVANA.

PEKING-FORM.
PINYIN.
PUSH HANDS.

QI.
QIGONG (QI GONG, CH' I KUNG).

RINZAI ZEN.
RUJING.

SANSHOU.
SATORI.
SHEN.
SHODO.
SINOLOGIE.
SONMUDO.
SOTO ZEN.
SPA.

T` AI CHI (TAICHI, TAIJI).
T` AI CHI CH`UAN (TAIJIQUAN, TAICHI CHUAN).
TANG DYNASTIE.
TAN T`IEN.
TAO.
TAOISMUS (= LEHRE DES WEGES).
TAOISTISCHE MEDITATION.
TAO TE KING.
TAO-YIN.
TUISHOU.
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM).
TUINA.

WING TSUN.
WUDANG-BERG.
WUSHU.
WU WEI.

XIN XING.
XUE (HSUEH).

YANGSHENG.
YI.
YIN & YANG.
YUAN QI (ODER QI-) LEHRE.

ZABUTON.
ZAFU.
ZAIBATSU
ZANG.
ZAZEN.
ZEN.
ZENDO.

ZHAN ZHUANG.
ZHENG.
ZHONG DING.

AIKIDO.

(japanisch)

- u Wörtlich: „Der Weg, mit der Energie des Gegners in Harmonie zu sein“.
- u Ai = Harmonie; Ki = Energie, Kraft; Do = Weg.
- u Aikido ist eine klassische, japanische Kampfkunst, die in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts von Morihei Ueshiba als eine Synthese aus den alten Kampftechniken und pazifistischen Idealen entwickelt wurde.
- u Aikido ist ein Weg körperlicher und geistiger Schulung. Nicht Sieg oder Niederlage stehen im Vordergrund, sondern die Weiterentwicklung des Menschen.

ALCHEMIE.

- u Die Alchemie (auch Alchimie) ist ein alter Zweig der Naturphilosophie der von den Alchemisten praktiziert wurde. Im 17. und 18. Jahrhundert wurde die Alchemie sukzessive von der modernen Chemie und Pharmakologie abgelöst.
- u In der heutigen Zeit bezeichnen sich viele Vertreter von Pseudowissenschaften (z.B. Parawissenschaften) ebenfalls als Alchemisten.

AKUPRESSUR.

- u Die Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der besondere Energiepunkte auf dem Körper durch Fingerdruck stimuliert werden.
- u Die Akupressur funktioniert ähnlich wie die Akupunktur, hat dabei aber den Vorteil, dass Sie diese selbst und ohne fremde Hilfe anwenden können.
- u Die Akupressur ersetzt sicherlich nicht den Gang zum Arzt. Jedoch wenn Sie die richtigen Energiepunkte kennen, können Sie so z.B. Schmerzen lindern oder Energien aktivieren.

AKUPUNKTUR.

-> siehe auch Traditionelle Chinesische Medizin.

- u Die Akupunktur gehört zu den 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin.
- u Auf den Meridianen befinden sich 365 Akupunkturpunkte. Durch ihre Stimulation ist der Energiefluss der Meridiane und der dazugehörigen Organe beeinflussbar. Staut sich das Qi, wird es mittels Nadelreiz zum Fließen gebracht.
- u Die Akupunktur kann sofort schmerzlindernd wirken und eine Langzeitwirkung haben, was auf verschiedenen Prinzipien beruht.
- u Aus einer Vielzahl von Untersuchungen kam man zum Schluss, dass unter anderem den Endorphinen (Hormone, die Schmerzen lindern) eine Schlüsselfunktion bei der Wirkung der Akupunktur zukommt.

BA GUA ZHANG.

- u Baguazhang (auch Pakua, Bagua) wird in China als die raffinierteste, innere Kampfkunst angesehen. BaGua ist die Verkörperung des taoistischen Klassikers I Ging. Dieses Buch beschreibt die Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien der Veränderung und des Wandels. Wer die Prinzipien des Wandels versteht, kann hunderte verschiedene Kampfanwendungen und Strategien hervorbringen und eine Meisterschaft an Bewegungen erreichen, mit der es möglich ist, unvorhersehbare Angriffe in jede beliebige Richtung auszuführen.
- u Gleichzeitig gibt es im BaGua ein spezielles, heute selten unterrichtetes Meditationssystem, mit dem man die grundlegenden Prinzipien des Universums verstehen kann.
- u BaGua gilt als eine der Quellen, aus denen Aikido entstand.

BUDDHISMUS.

- u Der Buddhismus ist eine aus der Lehre Buddhas (563 v. Chr. bis 483 v. Chr.) angegebene hervorgegangene Religion. Grundlage ist die Seelenwanderungslehre (Kreis der Wiedergeburt bis zum Aufgehen im Nirwana). Danach erfährt man die Erlösung durch stufenweise Befreiung von negativer Gier (Begierde), der Quelle des Leidens.
- u Neueren Forschungen zu Folge lebte Buddha von ca. 450 bis 370 v. Chr.

BUDO.

Nichtkampf-Weg.

BUSHIDO.

(japanisch). Wörtlich: „Weg des Kriegers“. Ehrenkodex der Samurai.

- u Bushido ist eine Lebensphilosophie der alten Samurai aus Japan. Sie ist eine Weiterentwicklung der Philosophie des Budo, die auf die Tätigkeit und Aufgaben eines Samurai abgestimmt wurde. Sie beschäftigt sich hauptsächlich mit der absoluten Loyalität des Samurai gegenüber seinem Daimyo (Fürst) und der Bereitschaft für diesen und die Werte des Bushido sein Leben zu lassen.
- u Die Samurai und der Lebensweg Bushido waren hoch anerkannt, nicht zuletzt weil die Samurai die höchste Kaste des japanischen Systems in den verschiedensten Epochen der japanischen Geschichte darstellten.
- u Die fünf Hauptforderungen des Bushido sind:
 1. Treue gegenüber deinem Herrscher, deiner Heimatliebe, deinen Eltern und zu dir selbst.
 2. Höflichkeit, Liebe, Bescheidenheit, Etikette.
 3. Tapferkeit. Härte und Kaltblütigkeit. Geduld und Ausdauer. Schlagfertigkeit.
 4. Offenheit und Aufrichtigkeit. Ehrgefühl. Gerechtigkeit. Einfachheit.
 5. Reinheit.
- u Bushido wird manchmal auch in sieben Tugenden eingeordnet, wie: Aufrichtigkeit, Ehre, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Mitleid, Mut und Pflichtbewusstsein.
- u Aus der Philosophie des Bushido gingen alle Kampfkünste hervor, die mit den Waffen der Samurai ausgeführt wurden.

CHADO.

(japanisch). Deutsch „Der Teeweg“.

CHENG MAN-CH'ING (CHENG MAN CHING).

- u Cheng Man-Ch'ing (1900-1975) war der letzte Schüler des T'aiChi Ch'uan Großmeisters Yang Cheng-Fu (1883-1936), der ihm die geheimen mündlichen Überlieferungen des T'aiChi Ch'uan eröffnete, die bis dahin nur wenigen Eingeweihten bekannt waren.
- u Cheng Man-Ch'ing wurde auch „Meister der fünf Vortrefflichkeiten“ genannt: Medizin, Malerei, Dichtkunst, Kalligraphie und T'aiChi Ch'uan.
- u Aufgrund seines umfassenden Wissens und seines tiefen Verständnisses für T'aiChi Ch'uan unterschied sich sein Unterricht zum Teil gravierend von dem anderen Strömungen. Für das tiefere Verständnis von Chen Man-Ch'ings TaiChi sei auf sein Buch „Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan – Das Wissen des Meisters und Anweisungen für Fortgeschrittene“ und „Es gibt keine Geheimnisse“ von Wolfe Lowenthal verwiesen.

CHI (JI).

- u „Chi“ in T'ai Chi oder „Ji“ in Taiji sind deutlich von Ch'í (Qi, Energie) zu trennen!

CH'Í (QÍ).

- u Ch'í (gesprochen Tschí) kann mit Energie, Luft, Atem, Lebenshauch, Lebensessenz übersetzt werden. Viele der alten Kulturen auf der Erde kennen das Ch'í-Konzept. Indien = „Prana“; Japan = „Ki“; Tibet = „Lung“; Hebräisch = Ruach“; Islam = „Barraka“.
- u Nach taoistischer Vorstellung ist das ganze Universum und die Natur von dieser feinstofflichen Substanz - dem aktivierenden Ch'í - durchzogen, das alles Lebendige bedingt. Ch'í ist die Quelle jeder Bewegung im Universum, die aktivierende Energie des Universums. Darunter verstehen die Taoisten die Bewegung der Sterne und Planeten ebenso wie das Ch'í, das in uns fließt und auch die geistige und seelische Energie, die die Muster der Gedanken und Gefühle jedes Lebewesens umfasst und steuert.
- u Ch'í zirkuliert entlang der sog. Meridiane und verbindet alle inneren Organe miteinander. Dabei unterscheidet man verschiedene Arten von Qi:
 - Yuan Qi sitzt im Mingmen, in Taillenhöhe auf der Wirbelsäule zwischen den beiden Nieren und zirkuliert über die Leitbahnen Chong Mai und den „Dreifachen Erwärmer“ im ganzen Körper.
 - Zong Qi bestimmt die Widerstandsfähigkeit des Menschen und seine Fähigkeit, aus der Nahrung und der Luft die Energie herauszuziehen, sowie die Kraft der Lunge und des Herzens, die die Aufgabe haben, die Energie in den Leitbahnen zirkulieren zu lassen.
 - Ying Qi, das nährenden Qi, das aus der Nahrung und der Verdauung gewonnen wird.
 - Wei Qi, das Abwehr-Qi, die körpereigene Abwehrkraft.
- u Das Ch'í kann nicht unabhängig, sondern nur im Zusammenhang mit den Körpersäften und dem Blut studiert und zum Wirken gebracht werden.
- u Ein Ch'í-Mangel ist eine der häufigsten Ursachen für Krankheit. Entweicht das Ch'í, so stirbt der Mensch.
- u Die meisten von uns haben gelernt, dass unser Körper aus Materie besteht und eine Bewegung aus dem Zusammenspiel der Bewegung der Gelenke, der Muskeln usw. entsteht. Da die Vorstellung eines energetischen Körpersystems in unserem Kulturkreis kaum gefördert wurde, ist vielen von uns die Wahrnehmung der energetischen Ebene nur schwer zugänglich.

CHIN (JING).

-> siehe dazu auch Taoismus.

- u Die Entwicklung von Chin (wesentliche Energie, innere Energie) ist eines der Hauptziele des TaiChi Chuan. Sie kann als dynamische Manifestation des Ch´i angesehen werden. Chin wird durch Kreisförmigkeit in den Bewegungen entwickelt.
- u In der Literatur ist eine unterschiedliche Anzahl verschiedener Erscheinungsformen des Chin, wie z.B. haftende, neutralisierende, nachgebende, loslassende Energie usw. zu finden.
- u Im Gegensatz zur bloßen Muskelkraft (Li) hat Chin seinen Ursprung in den Sehnen. Li ist von Geburt an vorhanden. Chin muss aber erst entwickelt werden.
- u Ziel aller taoistischen Meditation ist die Verfeinerung von Chin zur Transformation in Ch´i.

DANTIEN (AUCH DAN TIAN, TAN T' IEN).

- u Der Dantien
 - wird als Energiefeld „Zinnoberfeld“ bezeichnet und auch als „Himmlisches Feld“ oder „Himmelsmitte“ übersetzt
 - liegt einige Zentimeter unterhalb des Nabels im Inneren des Körpers (näher zum Nabel als zum MingMen-Punkt)
 - ist der Ausgangspunkt der inneren Alchimie des taoistischen Yoga und ein wichtiger Konzentrationspunkt in der QiGong- und TaiChi-Praxis.
 - ist der Ort, wo die Sammlung, die Speicherung und die Stärkung des Jing beginnt, um es in Ch`i zu transformieren.
- u Der entsprechende Akupunkturpunkt ist der Ch`i-hai-Punkt (Meer des Ch`i) – der 6. Punkt des Dienergefäßes (Jen-Meridian).
- u Weitere Dantien sind das Herz und der Bereich zwischen den Augen. Die drei Dantien sind die „Seele“ des T`ai Chi Ch`uan. In ihnen werden die drei Schätze Chin - Ch`i - Shen (Körper - Energie – Geist) gesammelt und gespeichert. Auf den menschlichen Körper übertragen, wird Vitalität mit dem Unterbauch, Energie mit dem Brustkorb („Herzzentrum“) und belebender Geist mit dem Gehirn („Kristallpalast“) assoziiert (-> siehe dazu Taoismus).

DENKWEISE DES EINHEITLICHEN GANZEN.

Diese (chinesische) Denkweise umfasst folgende Inhalte:

- u Harmonie zwischen Mensch & Natur
- u Harmonie zwischen Mensch und Gesellschaft
- u Harmonie zwischen Geist und Körper.

DO.

(japanisch)

Deutsch: „Weg“.

FALUN GONG.

Wird übersetzt mit „Gesetztes Rad“ (auch „Gebots-Rad“). Nach Ansicht der Falun Gong-Anhänger zeigen die Naturgesetze deutlich den Zusammenhang von Ursache und Wirkung.

FU.

Fu sind die sechs Hohlorgane: Gallenblase, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Harnblase und die drei Körperhohlteile (Sanjiao).

FÜNF TIBETER.

Die 5 Tibeter sind einfache Übungen, die nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Es sind dem Yoga verwandte Körper- und Energie-Übungen. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit aktivieren und harmonisieren sie den Fluss der Lebensenergie und machen körperlich beweglicher und lockerer.

GONG.

Deutsch: „Beharrliches Üben“.

-> siehe QiGong.

GONG FU.

- u Gong Fu (japanisch: Kung Fu), ist die moderne Bezeichnung für die chinesischen Kampfkünste. Dem Gong Fu liegen diverse philosophische Weltanschauungen und Schulen, je nach Stil unterschiedlich gewichtet, zugrunde.
- u Die wichtigsten philosophischen Wurzeln sind der Taoismus, der Buddhismus, das Prinzip von Yin & Yang, die Acht Trigramme (Ba Gua), das Buch der Wandlungen (I Ging) sowie die Philosophie der 5 Elemente.
- u Viele Gong Fu-Stile sehen ihre Wurzeln im Shaolin Kloster. Die Inhalte wurden durch QiGong-Übungen ergänzt, die dazu dienen sollten, langes Meditieren durch entsprechende körperliche Übungen zu unterstützen und die körperliche Verfassung der Mönche zu erhalten. Nachdem die Mönche das Kloster immer wieder verteidigen mussten, ergänzten sie die Übungen durch Kampfmethoden. Im Laufe der Zeit gewann die Kampfkunst im Shaolin Kloster eine herausragende Stellung.
- u Kampfkunst und Buddhismus passen gut zueinander. Ziele des Buddhismus, wie im hier und jetzt zu leben, ganz in einer Tätigkeit aufzugehen und sich in diese vollkommen zu vertiefen und so zu einer herausragenden Perfektion zu gelangen, sind in einer Kampfkunst ebenso zu verwirklichen wie im Bogenschießen, der Kaligraphie (Zeichnen, Malen) oder im ZaZen (Zen-Meditation).

HEILENDE LAUTE.

Die sechs heilenden Laute aus der taoistischen Meditation sollen helfen, aufgestaute Emotionen, Stress und Schmerzen in positive Energie umzuwandeln. Organe werden entgiftet und dabei regeneriert.

IAIDO.

(japanisch). Deutsch „Der Weg des Schwertes“.

Iai ist die Schwerttechnik der Samurai, die stark auf Effizienz ausgerichtet war. Es ist die Kunst, das Schwert zu ziehen und den Gegner zu schlagen, bevor dieser sich überhaupt auf einen Kampf einstellen kann.

I GING (I CHING; Yijing)

-> siehe auch Taoismus.

- u Der taoistische Klassiker I Ging - das Buch der Wandlungen - ist das älteste chinesische Schriftstück über Philosophie, Wahrsagung, Kultur und spirituelle Entwicklung. Es beschreibt die Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien der Veränderung und des Wandels.
- u Grundlage dieses Buches ist das Yin-Yang-Prinzip.

IKEBANA.

(japanisch). Deutsch „Weg des Blumensteckens“, für den es in Japan viele Schulen gibt.

INNERES LÄCHELN.

Das innere Lächeln ist eine hervorragende Entspannungsübung der taoistischen Meditation, mit der man lernt, Kontakt mit seinen inneren Organen aufzunehmen. Dadurch wird die Energie in den Organen harmonisiert und ein positives Lebensgefühl geweckt und gestärkt.

INNERE KAMPFKÜNSTE (INTERNAL ARTS).

Bei den inneren Kampfkünsten (wie z.B. Hsing-I, BaGua und TaiChi) wird nicht nur die Energie „Ch´i“ zum Fließen gebracht, sondern im fortgeschrittenen Stadium des Trainings kann Ch´i auch im Dantien gesammelt und zur Selbstverteidigung benutzt werden. Wie Cheng Man-Ch´ing sagt: „Mit 4 Unzen 1 Tonne bewegen“.

INTERNAL ARTS.

-> siehe Innere Kampfkünste.

JING.

-> siehe Chin.

KENDO.

(japanisch)

Deutsch: „Der Weg des Schwertes“.

KENSHO.

(japanisch). Chinesisch: chien-hsing.

Kensho ist die Einsicht in die eigene Wahre Natur, eine Erleuchtungserfahrung.

KI.

-> siehe Ch'í.

KONFUZIUS (KONGZI).

Chinesischer Gelehrter und Begründer des Konfuzianismus.

- u Konfuzius lebte vermutlich von 551 v. Chr. bis 479 v. Chr. Er wurde in der Stadt Qufu im chinesischen Staat Lu (in der heutigen Provinz Shandong) geboren. Er entstammte der Kong-Familie und gehörte dem niederen Adel an. Im Alter von zehn Jahren wurde er Waise. Die Familie des Konfuzius besteht weiterhin in gerader Linie und dürfte damit eine der ältesten nachgewiesenen Familien der Welt sein. Ein Nachfahre der 75. Generation lebt heute auf Taiwan. Konfuzius gründete eine Schule für Philosophie.
- u Ziel seiner Lehren war es, die mythologische und religiösen Wertesysteme des chinesischen Feudalreiches zu erneuern. Der zentrale Wert seiner Lehren war die Ordnung, die seiner Meinung nach durch Achtung vor anderen Menschen und Ahnenverehrung erreichbar sei. Im Mittelpunkt seines Denkens stand der „Edle“ (Junzi), ein moralisch einwandfreier Mensch.
- u Konfuzius wurde von seinen Anhängern als Vorbild und Ideal verehrt. Seine moralischen Lehren, seine rituellen Schriften und seine Lebensweise wurden als mustergültig angesehen.

KONFUZIANISMUS.

- u Begriff für Philosophien und politische Vorstellungen in China, die sich selbst in die Tradition des Konfuzius und seiner Schüler stellen.
 - Der Begriff „Konfuzianismus“ ist allerdings eine westliche Prägung ohne genaues chinesisches Äquivalent. Der nächste chinesische Ausdruck Kongjiao („Konfuzius-Lehre“), gebildet analog zu Fojiao (Buddha-Lehre) und Taojiao (Tao-Lehre), bezieht sich auf den religiösen Kult, der um die Person des Stammvaters der Schule, Kong Qiu (551 bis -479), lateinisch Konfuzius (nach Kong Fuzi „Lehrer Kong“), betrieben wurde.
 - Der in China gebrauchte Begriff „Rujia“ lässt sich wörtlich als „Schule (jia) der Sanftmütigen (ru)“ verstehen, wobei „Sanftmütiger“ für den Gelehrten steht, der sich mit seinem Geist statt mit Gewalt für seine Sache einsetzt.
 - Der Schwierigkeit zu bestimmen, was „Konfuzianismus“ überhaupt ist, steht eine sehr undifferenzierte Alltagsverwendung des Begriffs im Westen gegenüber. Das Etikett „konfuzianisch“ wird hier meist für die Verhaltensweisen und Einstellungen gebraucht, die man an den Chinesen (und Koreanern) bis heute meint wahrnehmen zu können.
- u Fünf Klassiker des Konfuzianismus.
 - Yijing, das Buch der Wandlungen (64 Hexagramme, Textbuch des Großwahrsagers).
 - Shijing, das Buch der Lieder (Eine Sammlung alter Volkslieder).
 - Shujing, das Buch der Urkunden (Sammlung von Gesetzen und Erlassen mit Kommentierung).
 - Liji, das Buch der Riten (Riten für den Umgang mit den Ahnen, dem König, der Familie).
 - Chunqiu, die Frühlings- und Herbstannalen (das einzige von Konfuzius selbst verfasste Buch, eine Chronik der Ereignisse seines Heimatstaates Lu vom 8. bis zum 5. Jahrhundert).

Allerdings wurden diese Bücher wahrscheinlich nicht alle von Konfuzius verfasst. Überliefert wurden sie durch Mengzi (371 v. Chr. – 289 v. Chr.) und Xunzi (300 v. Chr. – 230 v. Chr.).

KOAN.

(japanisch). Chinesisch: kung-an.

Koans (wörtlich „Öffentlicher Aushang“) sind im Zen als Meditationshilfe verwendete Ausschnitte aus [Mono](#), meist mit Kommentaren. Es sind Mittel, um unter Umgehung des Intellekts das dualistische Denken zu durchbrechen.

KUNG FU.

(japanisch). Chinesisch: Gong Fu.

KYODO.

(japanisch: kyo = der Bogen, do = der Weg).

- u „Der Weg des Bogenschießens“ übt den Gebrauch von Pfeil und Bogen als Weg der Bewusstwerdung und der Verfeinerung des eigenen Wesens, d.h. der geistigen Entwicklung der Persönlichkeit.
- u Beim Kyodo vereint sich körperlich-sportives Training mit geistiger Übung. Von der Tradition her verbinden sich meditative Praktiken aus dem Zen-Buddhismus mit der alten Kriegskunst der Samurai.
- u Der Anfänger lernt, dass weder Muskelkraft noch Technik, noch ein starker Wille die Trefferquote erhöhen. Nur Konzentration und Gelassenheit führen zum Erfolg. Dabei schärfen die zeremoniellen Bewegungsabläufe die Körperwahrnehmung und wirken sich positiv auf die Körperhaltung und Bewegungskoordination aus. Das Training führt nicht nur zu einem treffsicheren Hantieren mit Pfeil und Bogen. Es fördert vielmehr die geistige Entwicklung der Persönlichkeit.
- u Der japanische Bogen ist, im Unterschied zum westlichen Bogen, asymmetrisch und ist ohne Visiereinrichtung oder Pfeilaufgabe.

LAOTSE (LAOZI, LAO-TZU).

Die Existenz von Laotse ist bis heute nicht bewiesen. In der Geschichte des Taoismus haben solche Weisen, die vollkommen zurückgezogen lebten und nicht am öffentlichen Leben teilgenommen haben, immer wieder eine große Rolle gespielt.

-> siehe auch Taoismus.

LAO-GONG PUNKT (LAO-KUNG-PUNKT).

Dieses Energiezentrum, wörtlich „Palast der Arbeit“ entspricht dem 8. Akupunkturpunkt des Herz-Meridians (Perikard-Meridians) und liegt auf der Mitte der Handfläche. Es ist eine wichtige Verbindungsstelle, durch die das Ch´i fließt, bevor es die Finger erreicht.

LI.

Harte, schwerfällige Muskelkraft, die „von den Knochen kommt“, bei deren Einsatz durch Muskelkontraktion das Knochengerüst in eine starre Masse eingebunden ist (Cheng Man-ch´ing). Der Einsatz einer solchen Kraft beim Stoßen oder Schlagen widerspricht den Prinzipien des T´ai Chi Ch´uan.

LIU HE BA FA.

- u Liu He Ba Fa ist eine alte taoistische Kampf- und Bewegungskunst, die die innere Entwicklung und Langlebigkeit kultiviert. Es vereint Elemente, die den Bewegungen des Wassers nachempfunden sind. In den 66 Figuren mit über 300 Bewegungen gibt es, anders als z.B. beim Taijiquan, so gut wie keine Wiederholungen.
- u Der Ursprung von Liu He Ba Fa liegt in der Sung Dynastie, noch einige Jahrhunderte bevor – der Legende nach – der Mönch Zhang San Feng Kranich und Schlange beim Kampf sah und die Theorie des Taijiquan entwickelte. Das Auf und Ab, das Ruhen und Fließen, das Vor und Zurück, das Spiralisieren und die plötzlichen Wendungen, die Ausbrüche und das Zurückziehen – all das sind Bewegungselemente, die dem Wasser nachempfunden sind. Sie alle vereinen sich in der Kunst des Liu He Ba Fa.
- u Ein Schwerpunkt liegt auf dem Training und der Entwicklung des Yi – was so viel heißt wie Absicht, Intention des Geistes, Konzentration, Aufmerksamkeit. Für Neuanfänger wirkt Liu He Ba Fa wie intensives Bewegungs-QiGong. Die Meridiane werden aktiviert, Sehnen und Knochen gestärkt, die Gesundheit gefördert, der Atem vertieft und das Konzentrationsvermögen verbessert.

MAHAYANA.

(Sanskrit).

Das Mahayana (wörtlich: „Großes Fahrzeug“) ist eine im 1. und 2. Jh. in Nordindien entstandene und in Ostasien verbreitete Form des Buddhismus mit Betonung des Bodhisattva-Ideals.

MEDITATION.

Geistige Versenkung und Konzentration zur seelischen, geistigen und körperlichen Entspannung.

MERIDIANE.

u Nach Vorstellung der TCM gibt es 14 untereinander verbundene Hauptenergie-Leitbahnen, die Meridiane (chinesisch Jung Lo), die unseren Körper in einem dichten Netz durchziehen (zwölf Haupt-Meridiane, die paarweise (Yin-Yang) in Verbindung mit zwölf inneren Organen stehen, sowie zwei Neben-Meridiane).

- Die Meridiane verbinden das Körperinnere mit seinen äußeren Partien und gewährleisten die Kommunikation zwischen den Organen.
- In diesen Meridianen fließt die Lebensenergie Qi, die an bestimmten Punkten an die Oberfläche gelangt. Hier wird die Akupunktur angesetzt

u Jen- und Tu-Meridian.

Dieser als „Dienergefäß“ bezeichnet Meridian verläuft auf der vorderen Körperseite. Vereint mit dem Tu-Meridian, der auf der Rückseite des Körpers verläuft, stellen beide den kleinen Energiekreislauf dar.

- Der Jen-Meridian beginnt zwischen After und Genitalien und steigt über die Mitte von Bauch, Brust, Hals, Kinn und Unterlippe bis zur Unterkiefermitte empor.
- Der Tu-Meridian (Lenkergefäß) beginnt zwischen After und Genitalien und verläuft über die Mitte von Rücken, Nacken, Kopf und Oberlippe bis zur Mitte des Gaumens.

MING-MEN.

u Der Mingmen (wörtlich: „Das „Tor des Lebens“) entspricht dem 4. Akupunkturpunkt des Lenkergefäßes (Tu-Meridian). Dieser Punkt liegt unterhalb des 2. Lendenwirbels auf der Wirbelsäule.

MONDO.

(japanisch).

u Mondo ist ein kurzer Zen-Dialog zwischen Lehrer und Schüler oder spontaner Austausch zwischen Zen-Meistern, in dem die eigentliche Erkenntniserfahrung ausgedrückt werden soll.

NIRVANA.

(Sanskrit). Wörtlich: „Verlöschen“.

- u Das Nirvana ist das Ziel aller Schulen des Buddhismus. Es ist eine nicht benennbare oder rational fassbare Existenzweise, der von den verschiedenen Schulen verschiedene Inhalte zugeordnet werden.
- u Im Zen, wie allgemein im mahayana (-> siehe dort), als vom Wandel der Welt nicht verschieden angesehen.

PEKING-FORM.

- u Kurzform des Yang-Stils (24 Bewegungen).
- u Die 24er Peking-Form wurde Ende der 50er Jahre in Peking aus dem Yang-Stil entwickelt. Sie dient hauptsächlich der morgendlichen Gymnastik. Die gesundheitlichen Aspekte sind vielfach erwiesen und publiziert worden. Besondere Bedeutung wird ihr vor allem in ihrer positiven Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, den Bewegungsapparat, vor allem bei Haltungsschwächen und Osteoporose beigemessen. Auch bei Gelenkschwächen und die positive Wirkung bei Nervosität und psychischen Störungen wird oft hervorgehoben.
- u Wie für alle TaiChi Formen gilt jedoch, dass man sich Zeit nehmen sollte sie zu üben. Wer bereits ein- bis zweimal täglich wenige Minuten übt wird schon nach wenigen Wochen ihre positive Wirkung verspüren.

PINYIN.

- u Ein modernes System, mit dem sich chinesische Wörter mit lateinischen Buchstaben schreiben lassen.

PUSH HANDS.

-> siehe Tuishou.

QI.

-> siehe Ch'í.

QIGONG (QI GONG, CH'Í KUNG).

(„Qi“ = Lebenskraft, Energie. „Gong“ = Training, Übung, Disziplin. „QiGong“ = Pflege der Lebenskraft)

- u QiGong (ausgesprochen tschigung) ist als chinesisches Übungssystem 4000 - 5000 Jahre alt.
- u QiGong ist eine ganzheitliche Methode der Lebenspflege und Selbstkultivierung. Es ist ein Sammelbegriff für eine große Anzahl und Varianten von Energie-, Atem- und heilgymnastischer Übungen, die eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwoben sind.
 - Unterschieden wird zudem zwischen stillen und bewegten (dynamischen) Formen. Die verschiedenen Übungen (im Stehen, Sitzen, Gehen, Liegen) dienen dabei bestimmten Zielen.
 - Es gibt spezielle Übungen, die positiv und stärkend auf bestimmte Organe und deren Funktionsweise wirken, wie z.B. Herz und Kreislauf, die Nieren, die Atmung, die Verdauung, das emotionale Gleichgewicht, die Konzentrationsfähigkeit.
 - Andere Übungsreihen vitalisieren den gesamten Körper und heben das Energieniveau, wie die „Acht Brokate“, das Eisenhemd-QiGong oder das „Drachentor-QiGong“.
- u Bei all diesen Varianten und Formen geht es darum, durch meditative Atem-, Konzentrations-, Entspannungs- und Bewegungs-Übungen, bei denen man sich auf einen bestimmten Punkt des Körpers oder Geistes konzentriert, den freien Fluss der Lebensenergie „Qi“ wieder herzustellen und einen Zustand von ausgeglichener Ruhe und Stille zu schaffen, damit wir länger gesund und ausgeglichen leben können.

RINZAI ZEN.

(japanisch). Chinesisch: lin-chi-ch'an.

- u Das Rinzai Zen wurde begründet von Lin-chi I-hsüan (Rinzai Gigen) in der T'ang-Zeit und im 13. Jh. von Eisai und Daio in Japan eingeführt.
- u Das Rinzai Zen betont die Koan-Praxis.

RUJING.

Deutsch: Stille, Ruhe, Gelassenheit.

SANSHOU.

Wörtlich: „Hände loslassen“, wird auch mit zerstreuende und verwirrende Hände, fallenstellende und verführende Hände übersetzt.

- u Sanshou ist eine Partnerform mit einem festgelegten Bewegungsablauf, bei dem Bewegungsmuster aus der TaiChi Chuan-Form angewendet werden. Sie besteht aus ca. 35 Bewegungsabschnitten, in der jeder Angriff des Partners nicht nur geblockt, sondern in einen Gegenangriff umgelenkt wird, den der Partner wieder blockt und kontert. Ein Angriff des Partners wird entsprechend den TaiChi Prinzipien neutralisiert, um gleichzeitig selbst anzugreifen.

SATORI.

(japanisch). Tiefe, plötzliche Einsicht in die wahre Natur der Dinge.

SHEN.

-> siehe auch Taoismus.

- u Höhere Form von Energie (Geist), die aus dem Ch'í entsteht.

SHODO.

(japanisch)

Deutsch „Der Weg der Kalligrafie“, d.h. die Kunst des Malens von chinesischen Zeichen.

SINOLOGIE.

- u Wissenschaft von der chinesischen Sprache und Kultur.

SONMUDO.

(koreanisch).

Sonmudo (Son = Zen) ist eine koreanische Kampfkunst mit zen-buddhistischem Hintergrund. Sie unterscheidet sich sehr stark von anderen Kampfsportarten wie Taekwondo oder Hapkido. Die verschiedenen Kampfformen werden sehr langsam ausgeführt, was große Balance und Kontrolle verlangt. Das hohe Niveau von Sonmudo beweist sich in diesen langsamen Bewegungen, wie wir sie im Westen inzwischen von TaiChi und QiGong kennen.

Bewaffnete Mönche machten lange Geschichte in Korea, besonders im Widerstand gegen die Japaner. Eine kriegerische Auseinandersetzung im Jahr 1592 hat die kämpfenden Mönche Koreas bekannt gemacht: Tausende Mönche opferten sich, um ihr Land vor den fremden Eindringlingen zu retten!

Der Mönch Yang-Ik gab Sonmudo, wie es heute unterrichtet wird, seine Form. Er gab sein Wissen an einige wenige Schüler weiter. Der Mönch und Großmeister Jeok-un gründete mit seinen Meistern den Internationalen Verband für Sonmudo. So sind dem bis dahin geheimen Wissen über Kampf und Gesundheit auch für eine breitere Öffentlichkeit die Tore geöffnet worden.

SOTO ZEN.

(japanisch)

Chinesisch: ts'ao-tung-ch'an.

- u Das Soto Zen ist die zahlenmäßig größte japanische Zen-Schule. Sie wurde benannt nach den Gründern Tung-shan Liang-chieh (Tozan Ryokai) und Ts'ao-shan Pen-chi (Sozan Honjaku) in der T'ang-Zeit. Sie wurde in Japan im 13. Jh. durch Eihei Dogen eingeführt.
- u Das Soto Zen betont shikantaza, „einfach sitzen“.

SPA.

Spa, moderner Begriff unserer westlichen Welt, steht für „saunus per aquam“ (lat. für Gesundheit durch Wasser). Er stellt eine übergeordnete Bezeichnung für alle die Gesundheits -und Wellness-Anwendungen sowie –Einrichtungen dar, welche in untrennbarem Zusammenhang mit dem Medium Wasser stehen. I.d.R. haben alle Spa-Einrichtungen einen festen Bezug zur Wellness-Komponente Wasser. Der Begriff, ursprünglich aus den USA bezeichnete dort Einrichtungen, die europäischen Institutionen ähnlich waren und fiel dann als „Re-Import“ auf die ursprünglich europäischen Heilbäderbetriebe zurück. Dampfbäder, Sauna, Kneipp-Kuren oder Thalasso-Behandlungen und Körpertherapien im Wasser wie z.B. Hydrotherapie, Water Balancing, Aqua Wellness fallen unter den Spa-Begriff.

TAEKWONDO.

(koreanisch).

- u „Tae“ = Fuß, mit dem Fuß treten; „Kwon“ = Faust, mit der Faust schlagen; „Do“ = Weg, geistige Einstellung.
- u Taekwondo ist eine waffenlose, koreanische Kampfkunst mit Abwehr- und Angriffstechniken, bei der sowohl Hände, aber vor allem die Füße eingesetzt werden.
- u Wichtig sind im Taekwondo Tugenden wie Geduld, Ausdauer, Freundschaft, Fairness und vor allem Respekt gegenüber dem Lehrer und seinen Mitmenschen.

T`AI CHI (TAICHI, TAIJI).

- u „Das höchste Letzte“, „Das große Ganze“, auch „Die großen Gegensätze“ bezeichnet das „höchste Prinzip“ des Taoismus, den Dualismus zwischen Yin & Yang. Häufig wird mit dem Begriff auch nur das Symbol bezeichnet, das eigentlich Tàijítú heißt.
 - T`ai ist im chinesischen Schriftbild ein gehender Mensch, der sich seiner Selbst bewusst ist.
 - Chi besteht aus den Zeichen Baum, für vegetatives Bewusstsein, und einem Menschen zwischen Himmel und Erde; der Mund als Energieaufnahme und die rechte Hand als Aktivität und Einsatz von Energie.
- u Das „Chi“ in T`ai Chi ist deutlich von Ch`i (Energie) zu trennen.

T`AI CHI CH`UAN (TAIJIQUAN, TAICHI CHUAN).

- u Die Bedeutung Wortes „T`ai Chi Ch`uan“.
 - T`ai Chi = „Das höchste Letzte“.
 - Das Zeichen für „Ch`uan“ (Quan) ist eine geschlossene Hand (= die leere Faust), als Zeichen für Konzentration und Energie).
 - u Taijiquan könnte also z.B. mit „Das höchste Prinzip des Faustkampfes“ übersetzt werden.
 - u Ausgeübt wird TaiChi Chuan als eine Bewegungskunst nach dem höchsten Gesetz oder nach dem Ursprung von Yin und Yang.
- > siehe dazu auch unsere PDF-Downloads.

TANG DYNASTIE.

Die Tang-Dynastie war eine chinesische Kaiserdynastie, die von 618 bis 907 an der Macht war. Sie folgte auf die Sui-Dynastie und ging der Zeit der fünf Dynastien voraus. Unterbrochen wurde die Tang-Dynastie durch die Zweite Zhou-Dynastie (690-705).

TAN T`IEN.

-> siehe Dantien.

TAO.

Im japanischen „Do“.

TAOISMUS (= LEHRE DES WEGES).

- u Das Wort „Taoismus“ (Taoismus) leitet sich ab von „Tao“ „Der Weg der Natur“. Es ist ein Begriff der chinesischen Philosophie, mit zentraler Stellung und besonderer, universaler Bedeutung.
- u Der Taoismus ist über 8.000 Jahre alt, manche Meister sprechen von 10.000 Jahren. Die Anhänger des Tao lehren und praktizieren ein Leben im Einklang mit der Natur und kultivieren die innere Ruhe.
- u Das Tao ist der grundlegende Begriff des dem Lao-tse (Laozi, Lao-tzu; übersetzt = Alter Meister) zugeschriebenen Werkes Tao te ching (Daodejing, Tao te king; das „Buch vom Weg und seiner Kraft“). Es ist eine Art Weltprinzip. Die Lehre vom Tao gab es schon vor Lao Tse und wird oft dem legendären „Gelben Kaiser“ Huang Ti (2704-2595 v.Chr.) zugeschrieben.

- Tao bedeutet ursprünglich „Weg“, im klassischen chinesisch aber bereits „Methode“, „Prinzip“, „der rechte Weg“.
- Das Tao wird mit Wasser verglichen. Es ist fließend, geheimnisvoll, tief. Es bietet keinen harten Widerstand. Es ist weich, aber von beständiger Kraft, die sich letztlich durchsetzt.
- u Man kann zwei große Hauptströmungen des Taoismus unterscheiden:
 - den philosophischen Taoismus mit seinen bedeutenden Vertretern Lao Tse (wahrscheinlich 4. Jh. v. Chr.) und Dshuang Tse.
 - den religiösen (volkstümlichen) Taoismus mit verschiedenen Schulen.
- u Neben Konfuzianismus und Buddhismus ist der Taoismus eine der „Drei Lehren“, die China maßgeblich geprägt haben. Trotz z.T. sehr unterschiedlicher Auffassungen konnten sie im chinesischen Geistesleben zu einer Tradition verschmelzen. Auch über China hinaus haben die „Drei Lehren“ wesentlichen Einfluss auf Religion und Geisteswelt der Menschen ausgeübt.
- u Der Taoismus beeinflusste das Leben in China in vielen unterschiedlichen Bereichen wie z.B. Politik, Wirtschaft, Philosophie, Literatur, Medizin, Ernährung, innere und äußere Kampfkünste. Dementsprechend stammen aus dem Taoismus einige der ältesten Traditionen der Menschheit, die sich mit der Heilung und Genesung von Körper und Geist beschäftigen.
- u Die Anhänger des Taoismus nennen ihre Disziplin oft die „Wissenschaft der Essenz und des Lebens“. Diese Wissenschaft der Essenz beschäftigt sich mit dem Geist, die Wissenschaft des Lebens mit dem Körper.
 - Ihr Ziel ist, die Pflege und Förderung der „Drei Schätze des menschlichen Lebens“ Chin, Ch´i und Shen:
 - Ø Chin (Vitalität/Essenz). Essentielle Energie, angeboren und immer wieder aufgefrischt und regeneriert durch Nahrungsaufnahme und Schlaf. Ching bildet den Grundstoff für die vielfältigen energetischen Wirkungen und Erscheinungen.
 - Ø Ch´i (Energie). Vitale körperliche Energie, die durch die Meridianverläufe zirkuliert, umgewandelt, aufgebaut und angeregt durch das Praktizieren der TaiChi-Übungen.
 - Ø Shen (belebender Geist). Geistige, spirituelle Energie, die den Geist belebt und laufend Kreativität hervorbringt und entwickelt. Ein Aspekt von Shen ist „Ch´i“, die mentale geistige Kraft, die in „QiGong“ („Ji-Kung“) entwickelt und kultiviert wird. Auf den menschlichen Körper übertragen, wird Vitalität mit dem Unterbauch, Energie mit dem Brustkorb („Herzzentrum“) und belebender Geist mit dem Gehirn („Kristallpalast“) assoziiert.
 - Chin -> Ch´i -> Shen.
Ziel aller taoistischen Meditation ist die Verfeinerung von Chin. Eine solche Umwandlung von physischer in geistige Energie erfolgt als erstes durch Transformation von Chin in Ch´i und dann die Umwandlung von Ch´i in Shen (Geist), einer höheren Form von Energie.
 - In diesem Sinne gehören zu den taoistischen Künsten z.B. die Traditionelle Chinesische Medizin, QiGong, TaiChi, die 5-Elemente-Ernährung.

TAOISTISCHE MEDITATION.

- u Die Taoistische Meditation ist Teil einer mehr als 5000 jährigen chinesischen Energiewissenschaft, die sich mit allem beschäftigte was in irgendeiner Weise die Lebenskraft Ch´i und somit die Länge und die Qualität des Lebens selbst beeinflussen kann.
- u Bei der Taoistischen Meditation konzentrieren Sie sich auf ihren eigenen Körper („spüren in ihn hinein“), wodurch Sie sich selbst, Ihre inneren Organe, Ihre Drüsen usw. immer besser kennenlernen. So bündeln Sie Ihre Aufmerksamkeit und zentrieren Ihren Geist, was zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt.
- u Die taoistische Meditation beruht auf einer entspannten Körperhaltung, tiefer und energetisierender Atmung, einem Bewegen der Energie entlang der Meridiane und einer fokussierten, geistigen Aufmerksamkeit. Eine ausgeglichene Meditationstechnik harmonisiert die Yin-Qualitäten, wie Einfühlungsvermögen, Gewahrsein, Beobachtung und Präsenz mit den Yang-Qualitäten der Interaktion, der Verfeinerung, der Alchemie und der Kultivation.

- u Die innere Alchemie ist eine natürliche Anwendung taoistischer Meditationstechniken. Die Innere Alchemie entstand aus dem Wahrnehmen der Verbindungen, Interaktionen und Transformationen von Körper, Energie und Geist und befasst sich mit den praktischen Möglichkeiten, körperliche und geistige Energien zu nähren und zu verfeinern.

TAO TE KING.

-> siehe auch Taoismus.

- u Deutsch: „Der Klassiker des Weges und seiner Macht“.
- u Vermutlicher Autor dieses Werkes ist Lao Tse. Es ist das älteste Schriftstück des chinesischen Taoismus.

TAO-YIN.

- u Tao-Yin, die chinesische Rückenschule, besteht aus entspannenden Atem- und Dehnübungen, die vorwiegend im Liegen ausgeführt werden.
- u Der Schwerpunkt aller Tao-Yin-Übungen ist die Kräftigung und gleichzeitige Entspannung des unteren Rückens, der Lendenwirbel und besonders des Psoas-Muskels.

TUI SHOU.

Auch Push Hands.

- u Beim Tuishou (= schiebende Hände) werden verschiedene Arten von Partnerübungen mit unterschiedlichen Bewegungsmustern und –abläufen durchgeführt, bei denen die andere Person auf jede „Yang“- mit einer „Yin“-Bewegung reagiert und umgekehrt.
- u Beim Tuishou üben die Partner nicht nur die innere Kraft und die gegenseitige Anwendung der Techniken, sondern sie „erfahren“ (nehmen wahr) auch die Denkweise des Partners beim Üben miteinander.
- u Der Schwerpunkt des Tuishou liegt nicht so sehr auf den kämpferischen Aspekten als auf der subtilen Entwicklung der eigenen und partnerschaftlichen Ch´i- und Körper-Wahrnehmung und –Empfindung und der Gesundheitsförderung, der Stärkung des Körpers und Verbesserung der Körperhaltung.

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM).

-> siehe auch Meridiane und unser PDF „Was ist die TCM?“.

- u Die Grundtheorien der TCM sind die theoretische Zusammenfassung über allgemeines Leben der Menschen und Veränderungsregeln der Krankheit. Darunter gibt es die Yin-Yang-Lehre, die Theorie von den fünf Elementen, die Lehre der Bewegung der fünf Elemente und der sechs Naturmomente, die Lehre vom Bild der inneren Organe sowie die Theorie der Meridiane.
 - Nach Ansicht der TCM geht einer Krankheit oder Funktionsstörung im menschlichen Körper eine Disharmonie bzw. Störung oder Blockade des Qi-Flusses voraus. Damit basiert die TCM auf der Annahme, dass der menschliche Körper Krankheiten bekämpft und sich wieder erholt, wenn er im Gleichgewicht von beiden Polaritäten (Yin und Yang) ist und wenn genügend Abwehr-Qi (wei qi) vorhanden ist.
 - Mit der Puls- und die Zungendiagnostik wird meist die Untersuchung eingeleitet. Gerade wegen ihres ganzheitlichen Ansatzes ist die Chinesische Medizin eine sinnvolle Ergänzung zur konventionellen westlichen Medizin.
 - Die chinesische Medizin muss man aus der Lebensauffassung und der Sichtweise des alten chinesischen ganzheitlichen Denkens heraus verstehen. Dieses Denken beinhaltet, dass der Mensch sich als Organismus in den großen Organismus der Natur bzw. in einem noch größeren Zusammenhang integriert: Globale Zusammenhänge in unserer Umwelt, die Auswirkungen der Interaktion des Menschen mit der Natur und anderen Lebewesen.

- u Die 5 Säulen der TCM.
Die TCM besteht aus den 5 Säulen:
 - Die Akupunktur wurde vor allem als Therapieverfahren übernommen.
 - Tuina ist eine besondere Kombination aus manueller Medizin und Massage, die jedoch in Deutschland noch wenig verbreitet ist.
 - Kräutertherapie
 - Die chinesische Ernährungslehre versucht ein Gleichgewicht der 5 Elemente (Wasser, Erde, Holz, Feuer, Metall) herbeizuführen.
 - QiGong und Taijiquan, als „Meditation in Bewegung“ werden immer beliebter.
- u Die Theorie der Meridiane ist ein wichtiger Teil der traditionellen chinesischen Medizin, der die Physiologie und Pathologie der Meridiane und ihre Beziehungen mit Zang- und Fu-Organen umfasst und direkt zur Leitung der praktischen Anwendung der Akupunktur dient.

TUINA.

-> siehe auch Traditionelle Chinesische Medizin.

- u Tuina ist eine der 5 Säulen der TCM. Die Tuina-Therapie beinhaltet Elemente der Bindege-websmassage, Reflexzonenmassage, Akupressur, der Periost-Massage sowie der Chirothera-pie.
- u Ebenso wie die Akupunkteure orientieren sich die Tuina-Ärzte an den „Energieleitbahnen“ (Meridianen) und haben dadurch die Möglichkeit, durch Behandlung verschiedener Punkte und Körperareale Einfluss auf die Funktionsstörungen im Inneren des Körpers zu nehmen.

WING TSUN.

- u Wing Tsun (gesprochen: wingschun)
 - bedeutet wörtlich übersetzt „Schöner, ewig währender Frühling“
 - wurde von einer Frau entwickelt
 - basiert auf alten Überlieferungen und bekam vor dem Hintergrund der chinesischen taoistischen Philosophie in der Tradition der Shaolin Kloster seine Form.
- u Geschmeidige, funktionelle Bewegungen schulen den Geist und die Körpermotorik. Weiches Nachgeben, verbunden mit dynamischen Bewegungen, ergänzen sich und geben Flexibilität, Kraft, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit. Somit ist Wing Tsun eine effiziente Selbstverteidigung und natürliches Bewegungstraining in einem.

WUDANG-BERG.

- u Der Wudang-Berg ist, der Legende nach, Ursprungsort der inneren Kampfkünste wie z.B. des Taijiquan, des Baguazhang und des Xingyiquan.
- u Die Wudang-Berge sind eine Bergregion im Nordwesten der chinesischen Provinz Hubei, nahe der Stadt Shiyan. Im Taoismus werden sie als heilige Berge angesehen und von Gläubigen auch das "Heiligste Gebirge unter dem Himmel" genannt. Der höchste der insgesamt 72 Gipfel ist mit 1613 m der Tianzhu (= Himmelspfeiler).
- u Während der chinesischen Tang-Dynastie begann der Bau zahlreicher Taoistischer Tempel und Klöster, die im Laufe der folgenden Song- und Yuan-Dynastien weiter ausgebaut wurden.
- u Heute finden sich in der Berglandschaft viele Taoistische Haupttempel und Nonnenklöster, Schreine und zahlreiche Höhlen sowie Einsiedeleien. Mittelpunkt und eine der touristischen Hauptattraktionen ist die Goldene Halle auf dem Tianzhu-Gipfel.

WUSHU.

„Wu“ (= Kampf zur Selbstverteidigung); „shu“ (Kunst).

- u Wushu bedeutet also „Kampf-Kunst“. Es ist Selbstverteidigung und Fitnesstraining für den ganzen Körper in einem. Es ist die Basis für die meisten asiatischen Kampfsportarten.
- u Wushu wurde von den Shaolin aus der Beobachtung von Kämpfen zwischen Tieren und/oder Menschen zu entsprechenden Tierformen (z.B. Tiger, Kranich, Drache, Schlange) entwickelt.
 - Die Wushu-Disziplinen beinhalten Sequenzen von überlegt aneinandergereihten Kampfhandlungen, d.h. Angriffs- und Verteidigungsformen, die mit und ohne Waffen dargestellt werden.
 - Im Lauf der langen Tradition haben sich eine Vielzahl von 18 verschiedenen Waffenformen (z.B. Schwert, Säbel, Stock, Speer, dreigliedrig verbundene Stock, neungliedrige Kette) entwickelt.

WU WEI .

- u Wu Wei ist ein Begriff aus dem Taoismus und bedeutet „Nicht tun“ oder „Nicht aktiv, eingreifend handeln“ im Sinne, die Dinge fließen zu lassen und das zu tun, was zu tun ist, ohne Gewaltanwendung.

XINGYIQUAN.

XIN XING.

Geistige Natur des Menschen.

XUE (HSUEH).

Wörtlich „Blut“.

- u Im Unterschied zur westlichen Medizin wird in der TCM unter „Blut“ zwar auch die rote, im Körper zirkulierende Flüssigkeit verstanden. Im Vordergrund steht jedoch vor allem aber die Funktionen des Nährens, Erhaltens und Befeuchtens.
- u Als nährendes Prinzip ist „Blut“ dem Yin zugeordnet, Qi als bewegendes Prinzip dem Yang.

YANGSHENG.

- u Ein QiGong-Übungssystem zur Pflege des Lebens (nach Prof. Jiao Guorui).

YI.

Deutsch: „Vorstellungskraft“.

YIN & YANG.

- u Yin & Yang sind zwei Begriffe aus der chinesischen (Natur-)Philosophie, die insbesondere im Taoismus von großer Bedeutung sind. Das Gesetz von Yin und Yang wird als das universale Weltgesetz der Polaritäten bezeichnet.
- u Das bekannteste Symbol des Fernen Ostens ist das TaiChi-Symbol, auch Yin-Yang-Symbol genannt. Es ist eine grundlegende Erkenntnis der Chinesen, dass in der wahrnehmbaren Welt nichts entstehen kann, ohne dass nicht auch gleichzeitig sein polares Gegenteil existiert.



- Das Yin-Yang-Symbol zeigt die zwei großen Kräfte des Universums, die in vollkommener Balance und Ausgewogenheit bleiben müssen. Die dunkle und die helle. Die negative und die positive. Die weibliche und die männliche.
- Es befindet sich je ein Punkt in den beiden Feldern, ein schwarzer im weißen und ein weißer im schwarzen. Die zwei Kräfte sind von einander abhängig. Es gibt kein Sein, das nicht in sich den Keim seines Gegenteils trägt und keine Kraft kann für sich allein stehen oder in sich selbst vollständig sein.
- Yin und Yang stehen also als Symbole für einander entgegengesetzte Prinzipien und befinden sich in regelmäßigem Wechsel: Auf Bewegung folgt Ruhe, auf Einatmen folgt Ausatmen. Der Übergang von Yin zu Yang ist dabei fließend.
- u Zuerst wurde das Prinzip im I Ging erwähnt, das aber auch nur sehr ungenau auf etwa 700 bis 1000 Jahre v.Chr. datiert werden kann. Zu dieser Zeit standen Yin und Yang vermutlich noch für recht praktische, alltägliche Dinge. Anhand der entsprechenden chinesischen Schriftzeichen wird vermutet, dass Yin anfangs vermutlich die Bezeichnung für die kältere, nach Norden weisende Seite eines Hügels war, mit Yang wurde die wärmere, nach Süden weisende Seite bezeichnet. Yin symbolisierte also das Dunkle, Kühle, Yang eher das Warme, Helle. Kühle entspricht der Ruhe, der Besonnenheit, dem Festen, allem Strukturformenden (Yin). Das Warme entspricht hingegen der Bewegung, dem Geist oder auch dem Geistesblitz, dem kreativ Möglichen, allem Strukturverändernden (Yang).
- u Mit der Zeit wurden die Begriffe immer abstrakter und allgemeiner angewendet.

Yang	Yin	Yang	Yin
aktiv	passiv	hell	dunkel
aufsteigen	absinken	Himmel	Erde
aufwärts	abwärts	Tag	Nacht
außen	innen	oben	unten
Bewegung	Stillstand, Ruhe	Sommer	Winter
Energie	Materie	Sonne	Mond
Expansion	Kontraktion	vorwärts	rückwärts
Feuer	Wasser	warm	kalt
Funktion	Substanz	männlich	weiblich
hart	weich	heiß	kalt

Die Tabelle zeigt einige typische der Vielzahl möglicher Gegensatzpaare. Wichtig ist, dabei immer den Zusammenhang zu beachten. Es ist unsinnig zu sagen, Yang ist oben und Yin ist Wasser. Außerdem lässt sich weder Yin noch Yang in reiner Form finden, das „Eine“ bedingt das „Andere“ (Dualismus).

Man kann auch nicht sagen, das eine sei gut und das andere schlecht, denn die Taoistische Philosophie betont immer wieder, dass das Weiche (Yin) das Harte (Yang) besiegt und in einigen Schulen des Taoismus muss der Adept erst reines Yin werden, um den Funken des Yang erlangen zu können.

YUAN QI (ODER QI -) LEHRE.

- u Yuan Qi ist eine Weltanschauung, die in der traditionellen Kultur des Ostens die führende Stellung einnimmt. Sie entwickelte sich sowohl durch intensive und genaue Beobachtung der Natur als auch Umgestaltung der traditionellen Wissenschaft über die Natur, die auch die menschlichen Lernprozesse umfasst.
- u Alle Theorien der TCM und des QiGong wurden auf diesen Grundkenntnissen aufgebaut.

ZABUTON.

(japanisch).

- u Sitzmatte als Unterlage für das Sitzkissen „Zafu“.

ZAFU.

(japanisch).

- u Sitzkissen für Zazen.

ZAI BATSU

(japanisch).

Japanisches Wirtschaftsmonopol bzw. dessen Mitglieder.

ZANG.

-> siehe auch TCM.

- u Zang sind die fünf inneren Organe: Herz, Leber, Milz, Lunge und Nieren.

ZAZEN.

(japanisch)

-> siehe auch ZEN.

Wörtlich: „Meditation im Sitzen“ oder „Sitzmeditation“.

- u Zen-Übung (Zen-Meditation), die im Sitzen (Za = Sitzen; Zen = Meditation) ausgeführt wird.

ZEN.

Abk. für „Zenna“ (japanisch), was Sammlung des Geistes sowie Versunkenheit bedeutet.

- u Das Wort „Zen“ kommt vom indischen „dhyana“ und heißt ursprünglich „Meditation“. Die Chinesen schrieben es mit einem Schriftzeichen, das „ch'an“ ausgesprochen wird und bereits im Taoismus in Gebrauch war. Das Zeichen ist aus den Elementen „Gott“ und „ein“ oder „einfach“ zusammengesetzt, bedeutet also „Eins mit Gott“.
- u Der Zen-Weg hat sich seit dem 6. Jahrhundert in China durch die Verbindung zwischen indischem Buddhismus und chinesischem Taoismus entwickelt. Seit dem 13. Jh. wurde Zen in Japan lebendig gehalten und hat dort Kultur und Gesellschaft geprägt.
- u Zen-Übung (ZaZen).
Der einzige Weg, Zen zu verstehen, ist die praktische Übung, das Zazen („Zen im Sitzen“).
- u Heute schließt Zen alles mit ein, was mit der Art der Meditation irgendwie zusammenhängt. Die alltägliche Seite des Zen findet man z.B. in Ikebana, der Kunst des Blumensteckens (Kado = Weg des Blumensteckens), der Kunst der Teezubereitung (Chado = Teeweg), die Kunst des Bogenschießens (Kyudo = Weg des Bogens), Judo, Karate. Dies bedeutet, dass die Kraft von Zen darin liegt, aus jedem Handgriff (auch bei den alltäglichen Arbeiten) eine „Reise ins Ich“ zu machen.

-> siehe auch unser PDF „Was ist Zen?“

ZENDO.

(japanisch). Chinesisch „Ch´an t´ang“.

- u „Der Weg des Zen“ bezieht sich auf Meditation in der Zen-Tradition.
- u Ein ZenDO ist der Ort der Zen-Meditation, der Übung des Zen-Weges.

Wir verstehen unser Zendo-Forum als Ort der Begegnung für Menschen, die sanfte Bewegungs- und Meditations-Methoden wie z.B. TaiChi, QiGong, Zen-Meditation kennenlernen und vertiefen möchten, und so dauerhaft etwas für ihr seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden tun.

ZHAN ZHUANG.

Wörtlich: „Stehen wie ein Baum“.

ZHENG.

Wörtlich: „Energie“, „Vitalität“.

ZHONG DING.

Wörtlich: „Inneres Lot“.