

Linda Myoki Lehrhaupt

# Stille in Bewegung

*Tai Chi und Qi Gong –  
Übungen für Körper und Geist*

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Karin Petersen



THESEUS VERLAG

|  |    |
|--|----|
| Vorwort zur Neuauflage   | 9  |
| Einleitung   | 13 |
| Einladung  | 21 |
| <br>   |    |
| <i>1 Vorbereitung</i>  |    |
| Die Bewegung   | 23 |
| Warten am Eingang  | 25 |
| Uns vorbereiten, aufmerksam zu sein                                | 28 |
| Die Stille vor Sonnenaufgang                                       | 33 |
| Auf eigenen Füßen stehen   | 35 |
| Nicht hübsch, nur Qi   | 40 |
| Wenn das Tao ruft  | 47 |
| Übung: Meditation im Stehen (oder Sitzen)                          | 49 |
| Übung: Ein Baum im Sturm   | 52 |
| Übung: Den Körper in Bewegung spüren                               | 54 |
| Das Herz der Praxis  | 56 |
| <br>   |    |
| <i>2 Beginn</i>  |    |
| Die Bewegung   | 59 |
| »Wenn wir eine Knospe anschreien, öffnet sie sich nicht schneller« | 61 |

|   |    |
|---|----|
| Erwartungen   | 63 |
| Einfach weitermachen  | 69 |
| Auf sich gestellt – Allein praktizieren                             | 72 |
| Das Wunder der Achtsamkeit  | 74 |
| Machen Sie sich selbst ein Geschenk                                 | 79 |
| Übung: »Ich bin eine Kamera« – Sich aus der<br>Mitte heraus bewegen | 83 |
| Übung: Die Fäden aufgreifen   | 86 |
| Das Herz der Praxis   | 88 |

### 3 *Abwehr*

|  |     |
|--|-----|
| Die Bewegung                                       | 89  |
| Einen Riesenschritt tun                            | 92  |
| Nicht zu fest, nicht zu locker                     | 96  |
| »Danke, dass du es mir nicht leicht gemacht hast!« | 99  |
| »Tai Chi ist nicht kostbar«                        | 104 |
| »Lass dich vom Geist des Meisters bewegen!«        | 106 |
| Übung: Das Tai-Chi-Symbol zeichnen                 | 112 |
| Übung: Der Kreis der Kraft                         | 116 |
| Das Herz der Praxis                                | 120 |

### 4 *Stoßen*

|   |     |
|---|-----|
| Die Bewegung                                    | 121 |
| Unsere Mitte entdecken                          | 123 |
| Gebende Hände                                   | 125 |
| Meister des <i>Ting</i>                         | 129 |
| Bloß nicht wissen                               | 134 |
| Übung: Rücken an Rücken                         | 136 |
| Übung: Vorderseite an Vorderseite               | 138 |
| Übung: <i>Ting</i> – Die Qualität des Lauschens | 141 |

|  |     |
|--|-----|
| Übung: Der leere Spiegel – Führen und Folgen | 143 |
| Das Herz der Praxis                          | 147 |
| <br>   |     |
| <i>5 Die Nadel vom Meeresboden holen</i>     |     |
| Die Bewegung                                 | 149 |
| Der Schatz                                   | 151 |
| »Das Geheimnis liegt darin zu praktizieren«  | 156 |
| Wasserbabys                                  | 159 |
| Übung: Ausgreifen                            | 166 |
| Das Herz der Praxis                          | 169 |
| <br>   |     |
| <i>6 Die Schöne am Webstuhl</i>              |     |
| Die Bewegung                                 | 171 |
| Wahrer Mut                                   | 172 |
| Stille in Bewegung                           | 178 |
| »Steh einfach auf!«                          | 182 |
| Die Schöne sät                               | 185 |
| Pang   | 188 |
| Übung: Können Sie es sich leichter machen?   | 193 |
| Das Herz der Praxis                          | 195 |
| <br>   |     |
| <i>7 Abschluss</i>                           |     |
| Die Bewegung                                 | 197 |
| Noch einmal – Warten am Eingang              | 198 |
| Das Ende des Regenbogens                     | 203 |
| Von vorn beginnen                            | 208 |
| Von ganzem Herzen                            | 213 |
| Lassen Sie Ihre Form singen                  | 218 |
| Übung: Ein frischer Wind in unserer Praxis   | 223 |

|   |     |
|---|-----|
| Übung: Die Form aufgeben                              | 227 |
| Übung: Qi-Gong-Massage zur Steigerung der Lebenskraft | 230 |

### *Ausklang*

|   |     |
|---|-----|
| Beginnen oder von vorn beginnen – Fragen und Anregungen                         | 235 |
| Wie oft soll ich praktizieren?  | 236 |
| Wie soll ich praktizieren?.   | 238 |
| Wie nehme ich mir Zeit für die Praxis?  | 241 |
| Wie schaffe ich Raum für die Praxis?  | 243 |
| Wie atme ich bei den Übungen?   | 245 |
| Wie finde ich eine Lehrerin oder einen Lehrer?                                  | 248 |
| Wie integriere ich Tai Chi oder Qi Gong in mein Beziehungs- oder Familienleben? | 252 |

### *Anhang*

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Lernen zu lernen                  | 257 |
| Epilog                            | 265 |
| Tai-Chi-Diagramme (Kopiervorlage) | 266 |
| Dank                              | 267 |
| Anmerkungen                       | 273 |
| Literatur                         | 275 |
| Kontaktadressen                   | 277 |
| Über die Autorin                  | 279 |