

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	7
2	Versportetes Raubtier oder verzärtelter Mensch? – einleitende Bemerkungen über harte und sanfte Körpererfahrungen in der Gesellschaft.	9
3	Meditation: Sei einfach hier!	25
4	„Zentrieren“ – die eigene Mitte finden.	33
5	„Harmonie“ – eine Bewegungsfolge im Fluß der fünf Elemente.	47
6	„Eight Brocades“ – Aufmerksamkeit in ästhetischer Bewegung.	57
7	„Fünf Räder“ – meditatives Schwanken und Kreisen.	69
8	Laufen und Meditation – energetische Experimente mit dem Körper.	79
9	Tai-Chi-Elemente und Sensitivübungen – Yin und Yang im Körper und zwischen Körpern.	93
10	Geben und Nehmen – Yin und Yang als wechselseitiges Spiel der Zärtlichkeit.	105
11	Anstelle eines Nachworts: Ein Abschiedsgeschenk.	121
12	Die Autoren	123