

Erklärung chinesischer und japanischer Begriffe

Brokatübungen: Die acht bekannten Brokatübungen erhielten ihren Namen, da früher diese Qi Gong Übungen auf den, im alten China hochgeschätzten Brokatstoffen, überliefert wurden. Zudem wurden diese Übungen als äusserst wertvoll angesehen, was ihnen wohl auch diesen ehrenwerten Namen zukommen liess.

Qi: (auch Ch'i geschrieben) Kosmische oder innere Energie (japanisch: Ki, indisch: Prana)

Qi Gong: Meisterschaft des Qi (Energie). Sammelbegriff für meist alte chinesische, gezielt angewandte Gesundheitsübungen, die eine Aktivierung des Qi bewirken. Diese können sowohl körperliche als auch reine Visualisations-Übungen sein.

Tan Tien: Unteres (Hara), Mittleres (Herz), Oberes Tan Tien (drittes Auge) – die Tan Tien's gehören zu den wichtigsten feinstofflichen Zentren der taoistischen Tradition.

Tai Chi Chuan: Tai Chi Chuan (wird manchmal auch Tai Ji geschrieben) ist eine chinesische Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Heilung von Krankheiten, der Selbstverteidigung und der körperlichen und geistigen Erholung dient. Das Wort setzt sich zusammen aus dem „Tai-Chi“ und „Chuan“. Tai-Chi – der First eines Daches, der grosse Balken, das Höchste, Letzte, die Mutter von Yin und Yang, gleichbedeutend dem Tao; Chuan – Bewegung. Der Name Tai-Chi Chuan ergibt sinngemäss: Durch die Bewegung wieder in Einklang mit dem Tao zu kommen.

Tao: Das Absolute, Namenlose, der Weg, das Ziel, der Sinn.

Yin und Yang: Steht für Polarität und für alle Gegensatzpaare. Die Ausrichtung des Tai-Chi Chuan am Prinzip von Yin und Yang zeigt sich im stetigen Wechsel der Bewegung von voll zu leer, belastet und unbelastet, Öffnen und Schliessen, etc. (YinYang, ohne «und»)

I Ging (Das Buch der Wandlung): Uraltes chinesisches Weisheitsorakel, das mit Schafgarben oder drei Münzen gespielt wird. Es besteht aus acht Trigrammen und daraus ergeben sich in entsprechender Kombination 64 Bilder und Botschaften, in denen vereinzelte Linien auf eine Wandlung hinweisen können, aus denen dann wieder ein neues Bild entsteht.

Tao Te King: Als Lao Tse im hohen Alter das damalige Kaiserreich für immer verlassen wollte, um in den Bergen zu meditieren, beorderte der Kaiser alle Grenzwächter auf, diesen weisen Mann solange festzuhalten, bis er die Essenz seines Wissens und seiner Lehre auf Pergament aufgeschrieben hatte. So entstanden für die Nachwelt die berühmten 81 Verse des Tao Te King, was für die Taoisten praktisch wie zu einer Bibel wurde. Es gilt heute neben der Bibel das am Zweitmeisten übersetzte Buch.

Lao Tse: Ein wahrhaft weiser und spiritueller Mensch, der vor ca. 2500 Jahren in China lebte, Verfasser des Tao Te King und Zeitgenosse von Konfuzius, der völlig gegensätzlich dazu war und für die übertriebenen Verhaltensregeln steht.

Chuang Tse: Schüler von Lao Tse, hatte viele Texte verfasst, z. B. «Leicht ist richtig»

Bodydharma: indischer Weiser, der nach China kam und als erster Patriarch des Zens gilt. Dies war die Gründung des Chan-Buddhismus, was in Japan dann zum Zen wurde. Nach der Legende schaute er neun Jahre unaufhaltsam an eine Wand, bis ihn der richtige Schüler fand.

Zen-Koan: Ein unauflösbares, irrationales Rätsel, das ein Zen-Meister seinen Schülern zur Kontemplation gab. So zum Beispiel das Klatschen der einen Hand zu hören oder die Gans aus einer Flasche zu befreien, ohne diese zu zerstören oder die Gans zu töten.