

Demnach ist Tai Chi Chuan zu einem wesentlichen Teil auch ein bioenergetischer Prozess im Hinblick auf die Arbeit am Körper und ihre Wirkungsweisen und seine körpertherapeutische Wirkungsweise als bioenergetischen Prozess zu betrachten, ist eine Perspektive, die, meines Wissens nach, in der Literatur bisher keine Erwähnung findet.

Das Ziel und der Inhalt dieser Arbeit soll es deshalb sein, diese Zusammenhänge und ihre Bedeutung für die Wirkung der Tai- Chi- Chuan- Praxis auf Körper und Psyche des Menschen theoretisch zu erarbeiten und darzulegen, u.a. in Bezugnahme auf eine Auswahl der entsprechenden Literatur über Tai Chi Chuan, Körpertherapie und der Bioenergetik nach Alexander Lowen.

Inhalt der Arbeit als Überblick:

Teil I: Einleitung

1.1 Grundlegende Gedanken

1.2 Inhalt und Ziel dieser Arbeit

Teil II: Methoden der Körpertherapie und ihre Wirkungsweise

2.1 Einleitung

2.2 Einige körpertherapeutische Methoden, ihre Ziele und Wirkungsweise

2.2.1 Massage – über die Bedeutung von Körpererleben und Körperbewusstsein

2.2.1.1 „Sich berühren lassen“ – die Schwedische Massage

2.2.1.2 „Der Mensch ist Klang“ – Klangmassage nach

Peter Hess

2.2.2 Tiefe Bindegewebsmassage

2.2.2.1 Rolfing: „Den Körper ins Lot bringen“

2.2.3 Haltungsschulen

2.2.3.1 „Aus der Mitte heraus wachsen“ –
die Alexander-Technik

2.2.3.2 Eutonie: „Den Körper mit Bewusstsein durchdringen“

2.3 Der östliche Weg: Tai Chi Chuan

2.3.1 Geschichte und philosophischer Hintergrund

2.3.1.1 Einleitung

2.3.1.2 Geschichte des Tai Chi Chuan

2.3.1.3 Der Taoismus

2.3.2 Die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan

2.3.2.1 Die Bedeutung des Qi und grundlegende Annahmen
der traditionellen chinesischen Medizin

2.3.2.2 Die Körperhaltung im Tai Chi Chuan

2.3.2.3 Das Grounding: „Sich verwurzeln“

2.3.2.4 Den Körper entspannen – loslassen

2.3.2.5 Die Atmung

2.3.2.6 Sich aus dem inneren Zentrum heraus bewegen

2.3.2.7 Steigen und Sinken

2.3.2.8 Yin und Yang und die Arbeit mit dem Partner

2.4 Tai Chi Chuan – eine alternative körpertherapeutische Methode

Teil III: Körperpsychotherapie – die Bioenergetik nach Alexander Lowen

3.1 Einleitung

3.2 Zentrale Konzepte der Bioenergetik

- 3.2.1 Die Bedeutung des Muskelpanzers und der Atmung im Rahmen des bioenergetischen Energiekonzeptes
- 3.2.2 Das Grounding
- 3.2.3 Die Bedeutung des Herzens in der Bioenergetik

Teil IV: Tai Chi Chuan – ein bioenergetischer Prozess

- 4.1 Erdung und Loslassen
- 4.2 Das Herz öffnen
- 4.3 Abschließende Gedanken

Teil V: Zusammenfassung und Ausblick

Leseproben kann ich auf Anfrage zu den gewünschten Kapiteln zusenden:
veronica.ohlsen@gmx.de

Die Arbeit ist jetzt veröffentlicht und kann bei obiger Adresse für 25,- Euro inklusive Porto oder bei Amazon bestellt werden.