

# Inhalt

Wie lese ich das Buch?	9
Vorwort: Ein Ort ohne Endstation	11
Einleitung: Wer bin ich, Ursula de Almeida Goldfarb?	14

## Erster Teil

1. Einführung in die Grundlage und Lebendigkeit durch Qi	17
Kasten: Die Atmung	40
Beobachtung des Atems, Entspannungsweisen, Durchlässigkeit der Wirbelsäule	41
2. Stilles Qi Gong, Basis (Grundlage) für den Fächertanz	50
a) Allgemeines	50
Kasten: Die Nieren	54
Kasten: Stille ist die Medizin, die wir im Qi Gong herstellen	56
Kasten: Innen und Aussen sind eins	57
b) Der Kreis – aus Eins entsteht die Basis von Yin und Yang – das A und O für den Fächertanz	61
Kasten: Die Taiji-Schlaufe	62
c) Die Feuerübung	63
Kasten: Yin und Yang	71
d) Die Mondsichelübung	75

## Zweiter Teil

1. Bedeutung/Geschichte des Fächers – der Fächer als rituelles Heilinstrument	81
2. Doppelblüte im Wind – Mulan Doppelfächer	96
Kasten: <i>Der Fächer ist Instrument...</i>	97
3. 11 Vorübungen zur Doppelblüte im Wind – Mulanfächerform	105
4. Der Mulanfächertanz – 23 Ausdrucksformen	135
Kasten: Die drei Schätze: Himmel – Erde – Mensch	140
Kontemplationen der FächertänzerInnen	174
5. Pentagramm	179

## Dritter Teil

<b>1. Choreographie I, Soud – bei lebendigem Leibe verbrannt</b>	185
a) Wie taste ich mich an das Thema heran?	186
b) Teilnehmerauswahl	190
c) Musikauswahl	191
d) Kostüme, Masken, Requisiten	191
e) Bühne, Beleuchtung, Soundsystem	192
f) Proben, Zeitplan	192
g) und h) Wo endet die Pädagogik, wo beginnt die Therapie, wo beginnt die Kunst?	192
i) Erfahrungen der TeilnehmerInnen	195
k) Ausklang	197

<b>2. Choreographie II, Herz – Dünndarm</b>	203
a) Wie taste ich mich an das Thema heran?	204
b) TeilnehmerInnenauswahl	206
c) Musikauswahl	206
d) Kostüme, Masken, Requisiten	206
e) Bühne, Beleuchtung, Soundsystem	207
f) Proben, Zeitplan	208
g) und h) Wo endet die Pädagogik, wo beginnt die Therapie, wo beginnt die Kunst?	208
i) Erfahrungen	215
k) Ausklang	216
<b>3. Choreographie III, Embodied Wisdom in Flow</b>	218
a) Wie taste ich mich an das Thema heran?	219
b) Wer kommt für diese Präsentation in Frage?	221
c) Das Einfließen von sphärischen Klängen der Miranda	222
d) Kostüme, Masken, Requisiten	222
e) Bühne, Beleuchtung, Soundsystem	222
f) Proben, Zeitplan	223
g) Wo endet die Pädagogik, wo beginnt die Therapie, wo beginnt die Kunst?	224
h) Erfahrungen	228
i) Funktion des Qi in der Fächerarbeit	230
k) Ausklang	240

<b>4. Erfahrungsberichte von FächertänzerInnen</b>	243
Glossar	253
Literaturliste	258
Quellennachweis	260
Über die Autorin	261