

Inhalt

- 1 Grundbegriffe der Chinesischen Medizin.....10
 - 1.1 Einführendes.....12
 - 1.1 Jing, Qi und Shen: Die drei Bestandteile des Menschen.....19
 - 1.1.1 JING 精.....20
 - 1.1.2 Qi 氣.....26
 - 1.1.3 Shen 神.....30
 - 1.2 Die zwei Wirkachsen.....33
 - 1.3 Dao und Yuan-Shen.....39
 - 1.4 Wu-De: Die 5 Tugenden.....48
 - 1.4.1 Li: Die Tugend des Anstands.....55
 - 1.4.2 Xin: Die Tugend der Integrität, des Vertrauens.....61
 - 1.4.3 Yi: Die Tugend der Selbstlosigkeit.....66
 - 1.4.4 Zhi: Die Tugend der Demut und der Weisheit.....75
 - 1.4.5 Ren: Die Tugend der Güte und der Mitmenschlichkeit.....81
 - 1.5 Qing: Die Emotionen und die 5 Willensregungen.....85
 - 1.5.1 Le / Feuer: Lebensfreude $\diamond$ Hysterie, Erregung (Spaß).....91
 - 1.5.2 Si / Erde: Wahrnehmung, Aufmerksamkeit $\diamond$ grübeln, sich im Kreise drehen, sich sorgen.....95
 - 1.5.3 Bei / Metall: Wehmut, Sehnsucht $\diamond$ Kummer, Trauer.....99
 - 1.5.4 Kong / Wasser: Ehrfurcht $\diamond$ Furcht, Angst.....106

1.5.5 Nu / Holz: Durchsetzungskraft - Frust, Ärger, Zorn.....	114
2 Die fünf Seelenwesen.....	118
2.1 Einführendes.....	120
2.2 Shen: Das Seelenwesen des Herzens (Xin).....	122
2.2.1 Einführendes.....	124
2.2.2 Die Dreiteilung des Shen.....	127
2.2.2.1 Yuan-Shen: der Ursprüngliche Geist.....	129
2.2.2.2 Shi-Shen: der lernende Geist.....	133
2.2.2.3 Yu-Shen: der Geist der Begierden.....	136
2.3 Hun: Das Seelenwesen der Leber (Gan).....	140
2.3.1 Einführendes.....	142
2.3.2 Hun, die ätherische (Hauch-) Seele - Wo kommt sie her?.....	148
2.3.3 Bewusstheit und Kreativität.....	154
2.3.4 Unsere Verbindung zu den Ahnen.....	156
2.3.5 Das mittlere Dantian und das Seelentor.....	159
2.3.6 Hun und Karma.....	165
2.3.7 Die 3 Ebenen von Hun.....	170
2.3.7.1 Sheng-Hun: Das Lebensprinzip.....	171
2.3.7.2 Jiao-Hun: Instinkt und Gefühl.....	174
2.3.7.3 Ling-Hun: Das göttliche Prinzip in uns.....	178
2.3.8 Die 3 Richtungen von Hun.....	181
2.3.8.1 In den Himmel, ins Dao.....	182
2.3.8.2 In die Tierwelt, ins Animalische.....	184
2.3.8.3 In die Dämonenwelt, in die Hölle.....	185
2.3.9 Die Augen, das Tor von Hun.....	187
2.3.10 Die Drei Hun.....	190

2.3.10.1 Tai Guang: Embryonales Leuchten.....	191
2.3.10.2 Shuang Ling: Die klare Geisteskraft.....	196
2.3.10.3 You Jing: Gesellschafts-Hun.....	198
2.4 Po: Das Seelenwesen der Lunge (Fei).....	204
2.4.1 Einführendes.....	206
2.4.2 Die Heimat von Po und die Kraft der Instinkte.....	214
2.4.3 Die 7 Po.....	217
2.4.3.1 Fei Du: der Polizist.....	218
2.4.3.2 Tun Zü: der die Diebe schluckt.....	219
2.4.3.3 Chu Hui: der sich um den Dreck kümmert.....	220
2.4.3.4 Shi Go: der Wächter.....	223
2.4.3.5 Cho Fei: “stinkende Lunge”.....	225
2.4.3.6 Que Yin: das “Vogel Yin”.....	227
2.4.3.7 Fu Shi: die oberste Kontrollinstanz.....	230
2.5 Yi: Das Seelenwesen der Milz (Pi).....	232
2.5.1 Einführendes.....	234
2.5.2 Die verschiedenen Ebenen von Yi.....	244
2.6 Zhi: Das Seelenwesen der Niere (Shèn).....	256
2.6.1 Einführendes.....	258
2.6.2 Weitere Aufgaben von Zhi.....	267
3 Qigongpraxis speziell für die Seele.....	274
3.1 Einführendes.....	276
3.2 Das Hun-und-Po-Qigong der Familie Liu.....	280
3.3 Der konfuzianische Weg des Wang Fengyi.....	282

3.4 Die Praxis des HuangTingJing.....	284
3.5 Seelenreisen mit dem Zhong Yuan Qigong.....	286
4 Zu guter Letzt.....	294
4.1 Eine alte Indianerweisheit.....	298
4.2 Oriah Mountain Dreamer.....	301
5 Anhang.....	308
Literatur.....	310
Autor.....	313
Vorschau.....	315