

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	7
Danksagung	7
Vorwort	8
San Bao – Die drei Schätze	12
Zielsetzung des Buches	14
Umgang mit den Übungen	14
2. Regulation des Körpers (Tiaoxing)	16
Alles dreht sich um die Mitte	17
Wie erspüre ich meine Mitte?	19
Gewichtsverlagerungen	23
Die Kraft in den Gelenken lenken	27
Das Leben ist Pulsieren	48
Yin und Yang im eigenen Rhythmus harmonisieren	51
Warten Sie ES ab: Sinken statt Versumpfen	58
Wie oben so unten oder wohin mit der Energie?	60
Die „äußeren Schließungen“	62
Die drei Engpässe	63
Der untere Engpass	64
Der mittlere Engpass	72
Der obere Engpass	74
Verbindung der Engpässe	79
Stehen wie eine Säule – Zhan Zhuang Qigong	79
Los geht's	80
Stehen wie eine Kiefer	84
Bälle unter Wasser drücken	85
Umfassen und Tragen	86
Das Wasser zerteilen	87
Einen Baum umarmen	88
Nach vorn aufspannen	89
Die Hände nach vorn strecken	90
Die Energiezentren – Dantian	91
Das Körperenergiemodell	98
Die „inneren Schließungen“ – der Körper folgt dem Qi	101
Regulation des Körpers im Sitzen	104

3. Regulation der Atmung (Tiaoxi)	108
Der Atemprozess	110
Aufmerksamkeit und Atmung	114
4. Atemübungen	117
Natürliche Atmung (Shunhuxi)	117
Dantian Atmung	119
Paradoxatmung (Nihuxi)	120
Die große Kompression (Maha Bandha)	122
Kehlkopfatemung (Ujjayi Pranayama)	124
Den Atem verlängern	124
Feuer Atem (Agni Pranayama)	126
Kühlender Atem (Sitali Pranayama)	127
Windatemung	128
Heilende Laute	129
5. Regulation des Geistes (Tiaoshen)	131
Realität und die Natur des Leidens	132
Das Ego	134
Wohin führen uns die geistigen Regulationen?	135
Was wir tun können um zu innerem Frieden zu finden?	138
Die Aufmerksamkeit auf einem Konzentrationspunkt ruhen lassen (Yi Shou) . . .	138
Visualisierungen (Cun Xiang)	140
In die Ruhe treten (Ru Jing)	142
Spiritualität im Qigong im Kontext von Psychotherapie	144
6. Der Lernprozess im Qigong	147
Harmonisierung der drei Schätze zu einer Einheit	148
Normale und erwünschte Effekte	149
Unerwünschte Effekte	153
Schlüsselpunkte beim Üben	157
Welches Umfeld pflege ich beim Üben?	161
7. Epilog	165