

Inhalt

1. Einleitung	7
Danksagung	7
Vorwort	8
San Bao – die drei Schätze	12
Zum Umgang mit diesem Buch und den Übungen	14
2. Regulation des Körpers (Tiaoxing)	17
Alles dreht sich um die Mitte	18
Wie erspüre ich meine Mitte?	20
Gewichtsverlagerungen	24
Die Kraft in den Gelenken lenken	28
Das Leben ist Pulsieren	48
Im eigenen Rhythmus um die Mitte schwingen mit dem Power-Response-Prinzip	51
Warten Sie ES ab: Sinken statt Versumpfen	58
Wie oben so unten oder wohin mit der Energie?	60
Die „äußerlen Schließungen“	62
Die drei Engpässe	62
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	96
Die „inneren Schließungen“ – der Körper folgt dem Qi	99
Regulation des Körpers im Sitzen	102

3. Regulation der Atmung (Tiaoxi)	107
Der Atemprozess	109
Aufmerksamkeit und Atmung	113
4. Atemübungen	117
Natürliche Atmung (Shunhuxi)	117
Dantian Atmung	119
Paradoxatmung (Nihuxi)	120
Die große Kompression (Maha Bandha)	122
Kehlkopf atmung (Ujjayi Pranayama)	124
Den Atem verlängern	124
Feuer Atem (Agni Pran Pranayama)	126
Kühlender Atem (Sitali Pranayama)	127
Windatmung	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