

Inhalt

1. Einleitung.....7

Danksagung7

Vorwort.....8

San Bao – die drei Schätze12

Zum Umgang mit diesem Buch und den Übungen.....14

2. Regulation des Körpers (Tiaoxing)17

Alles dreht sich um die Mitte18

Wie erspüre ich meine Mitte?20

Gewichtsverlagerungen24

Die Kraft in den Gelenken lenken28

Das Leben ist Pulsieren48

Im eigenen Rhythmus um die Mitte schwingen mit dem
Power-Response-Prinzip51

Warten Sie ES ab: Sinken statt Versumpfen.....58

Wie oben so unten oder wohin mit der Energie?.....60

Die „äußeren Schließungen“62

Die drei Engpässe62

 Der untere Engpass64

 Der mittlere Engpass.....72

 Der obere Engpass.....74

 Verbindung der Engpässe79

Stehen wie eine Säule – Zhan Zhuang Qigong.....79

 Los geht's80

 Stehen wie eine Kiefer.....84

 Bälle unter Wasser drücken.....85

 Umfassen und Tragen.....86

 Das Wasser zerteilen.....87

 Einen Baum umarmen88

 Nach vorn aufspannen89

 Die Hände nach vorn strecken.....90

Die Energiezentren – Dantian91

Das Körperenergiemodell.....96

Die „inneren Schließungen“ – der Körper folgt dem Qi99

Regulation des Körpers im Sitzen102

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