

Inhaltsverzeichnis

Einführung 15

Zu Beginn	15
Leben im Wandel	17
Wandel im Leben	20
Polarität	21
Leben ist Veränderung	22
Boot und Steuermann	24
Intelligentes Zellgeflüster	26
Informationsträger Wasser	28
Schwingung und Frequenz	29
Sender und Empfänger	33
Hindernisse	35
Unsere Haltung	37
Die verlorene Mitte	37
Geist und Bewusstsein	38
Etwas zum Energiewesen Mensch	40
Unsere Nahrung sei unsere Medizin	42
Künstliche Strahlungsfelder	44

Die Alchemie der Balance 45

Wuji - Der Urgrund	46
Evolution oder Involution?	47
Dao	49
Yin + Yang	51
Wu Xing	58
Der Mensch als Energiewesen	60
Energiekörper	62
Lebensenergie	62
Das Kontrollorgan unserer Lebensenergie	64
Qigong	66
Drei Schätze (San Bao)	69
Himmel-Erde-Mensch (San Cai)	72
Dantian	73
San Jie	75

Die praktische Seite 76

Die Ausbildung	77
Warnung	78
Grundlagen des Übens	83
Methode und Zielsetzung	83
Ziele der Praxis	84
Grundanforderungen	85
Experimentelle Vorübungen	87
Übung I	88
Übung II	90
Übung III	92
Abschließen der Übung	94

Teilaspekte des Übens .	101
Natürlichkeit (Ziran)	101
Das rechte Maß	101
Entspannen (Sang Song)	102
Zur Ruhe kommen	103
Loslassen	105
Achtsamkeit	107
Defokussieren	108
Vorstellung	108
Beobachten	109
Schreck-Qi	110
Ausrichtung	110
Polarisieren	110
Lösen und Aufgehen	112
Zentrieren	113
Qi Gefühl	113
Die Übungshaltung	114
Übungszeit	117
Der Übungsplatz	119
Wuwei	120
8 Stufen der inneren Alchemie	122

Beispiele verschiedener Übungen	135
Die Übungen	135
Atmung	136
Atemübungen (Tunagong)	140
Atemübung I	140
Atemübung II	142
Atemübung III	144
Atemübung IV	146
Atemübung V	148
Stille Übungen (Jinggong)	150
Die Kunst des Entspannens	151
Fangsonggong-Vorübung	151
Fangsonggong Stufe I	155
Fangsonggong Stufe II - Organentspannung	158
Der Kleine Himmlische Kreislauf	160
Der Weg der Stehenden Säule	165
Zhan Zhuang	171
Bewegte Übungen (Donggong)	174
Übung I	176
Übung II	178
Übung III	180
Übung IV	182
Meditation (Juchufa)	184
Übung I	190
Übung II	191
Übung III	193

Energetischer Selbstschutz	195
Selbstschutzübungen im Qigong	199
Übung I	200
Übung II	202
Übung III	203
Übung IV	204
Übung V	204
Übung VI	205
Übung VII	206
Alles schwingt	207
Und noch was zum Schluss	210
Häufig gestellte Fragen	212
Quellen und Empfehlungen	223