

## *Inhaltsverzeichnis*

<i>Einführung</i> .....	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

<i>Beispiele verschiedener Übungen</i>	<i>135</i>
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