

DAS DAOISTISCHE STREBEN NACH UNSTERBLICHKEIT	5
Einführung	5
Geschichtliches	7
Die Wege zur Unsterblichkeit.....	16
1. Meditative Versenkung.....	17
2. Atemführende Methoden.....	19
3. Methoden der Sonnenhingabe	20
4. Bewegungsübungen.....	22
5. Liebestechniken	25
Über die geheime Kunst des Pflückens	29
6. Techniken in Trance und Ekstase	34
San Bao – die drei Schätze.....	35
1. Jing.....	37
2. Qi.....	39
3. Shen	42
Zusammenfassung.....	47
Die acht Stufen der inneren Alchimie.....	48
NEI JING TU – DIE KARTE DES INNEREN GEWEBES	52
Einführung	52
DIE TEXTSTELLEN IM NEI JING TU	72
Der Kuhhirt und die Weberin.....	107
SEELISCHE FÜHRUNG IM LEBENDIGEN DAOISMUS	111
1. Initiation	115
2. Individuation	121
3. Der goldene Embryo	136
Literaturhinweise.....	138
DIE ACHT GEFÄßE QI JING BA MAI	139
Einführung	139
Historische Entwicklung.....	141
A. Frühzeit – Han-Dynastie	141
B. Yuan-Dynastie	144
Lokalisation der 8 Punkte.....	145
C. Ming-Dynastie – Ende des Kaiserreiches.....	148

D. Moderne Interpretationen	155
Was heißt Qi Jing Ba Mai?	158
Warum acht Gefäße?	160
Chinesische Zahlensymbolik.....	160
Die zwei Anordnungen der Ba Gua.....	161
A). Reservoir für Qi und Blut	164
B). Verteiler des Jing.....	166
C). Versorger der 6 außergewöhnlichen Fu-Organen.....	167
D). Schutzfunktion.....	175
Chong Mai – das Gefäß des breiten Durchgangs.....	177
1. Etymologie des Schriftzeichens	177
2. Verlauf	179
3. Die Vereinigungspunkte	184
4. Funktionen und Pathologie.....	185
5. Auffangbecken für übles Qi	188
6. Ein Konstitutionstypus	189
7. Klassische Indikationen (Zhen Jing Zhi Nan)	190
8. Klassische Kombinationen (Zhen Jiu Da Quan).....	193
9. Vernetzungen mit dem Makrokosmos.....	196
Ren Mai – das verantwortliche Gefäß.....	197
1. Etymologie des Schriftzeichens	197
2. Verlauf	199
3. Die Vereinigungspunkte	201
4. Funktionen und Pathologie.....	203
5. Auffangbecken für übles Qi	213
6. Ein Konstitutionstypus	214
7. Klassische Indikationen (Zhen Jing Zhi Nan)	215
8. Klassische Kombinationen (Zhen Jiu Da Quan).....	218
9. Vernetzungen mit dem Makrokosmos.....	222
Du Mai – das überwachende Gefäß	223
1. Etymologie des Schriftzeichens	223
2. Verlauf	224
3. Die Vereinigungspunkte	229
4. Funktionen und Pathologie.....	235
5. Auffangbecken für übles Qi	240
6. Ein Konstitutionstypus	242
7. Klassische Indikationen (Zhen Jing Zhi Nan)	243
8. Klassische Kombinationen (Zhen Jiu Da Quan).....	245
9. Vernetzungen mit dem Makrokosmos.....	247

Dai Mai – das Gürtelgefäß	248
1. Etymologie des Schriftzeichens	248
2. Verlauf	250
3. Die Vereinigungspunkte	252
4. Funktionen und Pathologie	254
5. Auffangbecken für übles Qi	262
6. Ein Konstitutionstypus	263
7. Klassische Indikationen (Zhen Jing Zhi Nan)	264
8. Klassische Kombinationen (Zhen Jiu Da Quan)	266
9. Vernetzungen mit dem Makrokosmos	268
Erstes Resümee	269
Qiao Mai – die Fersengefäße	272
1. Etymologie des Schriftzeichens	272
Yin Qiao Mai – das Yin-Fersengefäß	275
2. Verlauf	275
3. Die Vereinigungspunkte	278
4. Funktionen und Pathologie	280
5. Auffangbecken für übles Qi	296
6. Ein Konstitutionstypus	297
7. Klassische Indikationen (Zhen Jing Zhi Nan)	298
8. Klassische Kombinationen (Zhen Jiu Da Quan)	300
9. Vernetzungen mit dem Makrokosmos	303
Yang Qiao Mai – das Yang-Fersengefäß	305
2. Verlauf	305
3. Die Vereinigungspunkte	308
4. Funktionen und Pathologie	310
5. Auffangbecken für übles Qi	319
6. Ein Konstitutionstypus	320
7. Klassische Indikationen (Zhen Jing Zhi Nan)	321
8. Klassische Kombinationen (Zhen Jiu Da Quan)	323
9. Vernetzungen mit dem Makrokosmos	327
Wei Mai – die vernetzenden Gefäße	328
1. Etymologie des Schriftzeichens	328
Yin Wei Mai – Das Gefäß der Yin-Vernetzung	332
2. Verlauf	332
3. Die Vereinigungspunkte	335
4. Gemeinsame Funktionen und Pathologie	338
5. Auffangbecken für übles Qi	347
6. Ein Konstitutionstypus	349

7. Klassische Indikationen (Zhen Jing Zhi Nan).....	350
8. Klassische Kombinationen (Zhen Jiu Da Quan).....	352
9. Vernetzungen mit dem Makrokosmos.....	354
Yang Wei Mai – das Gefäß der Yang-Vernetzung.....	356
2. Verlauf.....	356
3. Die Vereinigungspunkte.....	359
4. Funktionen und Pathologie.....	363
Etymologie von Ying und Wei.....	369
5. Auffangbecken für übles Qi.....	371
6. Ein Konstitutionstypus.....	373
7. Klassische Indikationen (Zhen Jing Zhi Nan).....	374
8. Klassische Kombinationen (Zhen Jiu Da Quan).....	376
9. Vernetzungen mit dem Makrokosmos.....	380
Therapeutische Richtlinien.....	381
A. Zhen Jing Zhi Nan (1241).....	385
B. Zhen Jiu Da Quan (1439).....	387
1. Lied über die acht Gefäße und ihre Vereinigungspunkte.....	389
2. Methode, die acht Gefäße und die acht Punkte zu einigen.....	389
C. Zhen Jiu Ju Ying (1529).....	393
3. Geheimes Lied über die Ausübung der acht Gefäße.....	393
D. Zhen Jiu Da Cheng (1601).....	395
4. Die acht Gefäße und ihre Verbindung mit den Punkten zur Heilung von Krankheiten.....	395
Einsatz der Konfluenzpunkte in meiner Praxis.....	396
Moderne japanische Varianten.....	401
A. Behandlung einer Ming Men-Schwäche.....	402
B. Behandlung einer Nierenschwäche.....	403
Die Methode der magischen Schildkröte.....	406
Was heißt Ling Gui Ba Fa?.....	407
Die „offenen“ Punkte.....	411
Resümee.....	416
Literaturhinweise.....	417
Über Ren und Du.....	418
Die für die Indikationen herangezogenen Texte.....	420
Der Ren Mai und seine Punkte.....	422
Der Du Mai und seine Punkte.....	540
Register.....	640