

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1:

<b>Die Erfahrung von Körper und Geist, Leib und Seele</b>	<b>11</b>
Einstimmung	12
Ziele	13
Leben in der Gegenwart	14
Reine Gegenwärtigkeit	15
Praktische Übung: Die Schwerhand-Übung	16
Auf der Suche	17
Das geheimnisvolle Qi Gong	19
Praktische Übung: Den Körper wahrnehmen	21
Das Qi als bewegende Kraft und als Erfahrung	21
Hier der Geist, da der Körper	22
Praktische Übung: Den Körper wahrnehmen	23
Die Erfahrung von Körper, Geist und Atem	24
Die Einheit von Körper und Geist	25
In die Tiefe: Das Gedächtnis des Körpers	26
Qi Gong und das Leibgedächtnis	27
Praktische Übung: Die Fersen heben	29
Die innere Haltung und die äußere Form	29
Praktische Übung: Die innere Haltung wahrnehmen	30
Technisches Qi	31
Philosophisches Qi	32
»Viriditas« und Qi – entfernte Verwandte?	33
Dynamis: Die geheimnisvolle, heilende Kraft	36
Praktische Übung: »Den Morgentau schöpfen«	37
Qi in den Religionen Chinas: Konfuzianismus	38
Qi in den Religionen Chinas: Daoismus	39
Ist Qi Gong selbst eine Religion?	40

<b>Teil 2:</b>	
<b>Auf Herz und Nieren:</b>	
<b>Die Erfahrung des Leibes in den Psalmen und im Qi Gong</b>	<b>43</b>
Den Raum weiten, die Knöchel stärken	46
Praktische Übungen: Den Geist weiten	47
Mit Kraft umgürtet	50
Praktische Übungen: Die Mitte stärken	51
Die Tiefen der Erde und die Gipfel der Berge –	52
Psalm 95,4–5	52
Praktische Übung: »Den Berg schieben«	52
Erde und Himmel	53
Praktische Übung: Erde und Himmel verbinden	55
... und führet mich zum frischen Wasser (PS 23,2)	55
Praktische Übung: Weit stehen und ins Meer tauchen	56
<b>Teil 3:</b>	
<b>Motivation! Qi Gong und die 5 Wirkungsebenen</b>	<b>57</b>
Der Kreislauf der Motivation – unbrauchbare Ziele	58
Der Kreislauf der Motivation 1 – Slow, not Fast	60
Der Kreislauf der Motivation 2 – Beweglich, nicht starr	61
Blick nach innen, nicht nach außen	63
Der Zyklus der Motivation	64
Wie finde ich meine Ziele? – Warum gute Ziele die Motivation erhalten	65
Die 5 Wirkungsebenen des Qi Gong	67
Praktische Übung: »Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus«	68
Die 1. Ebene: Der Körper	69
Die 2. Ebene: Die Psyche	70
Die Eleganz des Kranichs	71
Choking	73
Die 3. Ebene: Das Körperbild	74

Die 4. Ebene: Lebenswelt und Alltag	77
Qi Gong und Rituale im Alltag	78
Die 5. Ebene: Symbolische Repräsentation	79
Symbolische Repräsentation: Aufschlüsselung des Gedankens	81
Worauf weist die symbolische Repräsentation einer Qi Gong-Übung hin?	82
Die symbolische Repräsentation der Kranich-Übung	84
Die Gefahren der symbolischen Repräsentation	84
Zum Schluss:	
Prüft aber alles, das Gute behaltet! (1. Thess 5,21)	85
Literaturverzeichnis	89