

# *Inhalt*

## **Vorwort**

von Meister Zhi-Chang Li .....	9
--------------------------------	---

## **Einführung**

### **Zum Verständnis der »Inneren Kunst« des Qi Gong**

Begegnung mit einem neuen alten Weg .....	12
Jenseits der Extreme .....	20
Auf dem Weg zu einem neuen Verstehen .....	27
Das Bewusstseinsmodell von Jean Gebser .....	28
Der integrale Ansatz in der modernen Wissenschaft .	31
Der Lehrmeister in der Tradition und heute .....	38

## **Erster Teil**

### **Die Tradition der Arbeit mit dem Qi**

Modernes und traditionelles Qi Gong .....	44
Qi Gong im modernen China .....	45
Die Formen des Qi Gong .....	51
Innere Alchimie – die Basis des Qi Gong .....	52
Die Konzeption des Qi .....	59
Die Drei Schätze .....	61
Die acht Stufen der Inneren Alchimie .....	71
Yin und Yang .....	76

Die Fünf Manifestationen .....	81
Phänomene bei der Qi-Gong-Praxis .....	89

## **Zweiter Teil**

### **Die Erforschung des Qi**

Qi-Gong-Forschung in China .....	96
Die Entdeckung der »Lebensenergie« in der westlichen Welt .....	104

## **Dritter Teil**

### **Das Stille Qi Gong**

Die Schule des Meisters Zhi-Chang Li .....	126
Die Praxis des Yi Qi Gong .....	130
Grundlagen der Praxis .....	132
Der Atem .....	135
Der Qi-Gong-Zustand .....	141
Die Körperhaltung .....	142
Übungen zur Vorbereitung .....	144
Die drei vorbereitenden Übungen .....	144
Entspannen auf vier Bahnen .....	147
Stehübung .....	151
Übungen zum Trainieren der Bauchatmung .....	153
Froschübung .....	153
Übung der Neun Abschnitte .....	154
Übungen für die Wirbelsäule .....	158
Die Wirbelsäule .....	158
Wirbelsäulenübungen .....	160
Formale Übungen .....	166
Schüttelübung .....	166
Der Kleine Kreislauf .....	169
Allgemeine Abschlussübung .....	179
Der Mao-You-Kreislauf .....	182

Der Große Kreislauf.....	184
Pflege des Qi.....	192
Umarmen des Qi.....	193
Reinigungsübung mit Bäumen.....	193
Zwei Drachen spielen mit einer Perle.....	195
Reinigende Dusche.....	196
Nähren des Gehirns.....	198
Zusammengesetzte Übungen.....	201
Seidenraupenübung.....	201
Kranichkopf und Drachenhaupt.....	204
Schwerthand-Yangshen.....	207
Nichtformale Übungen.....	210
Qi-Gong-Übung beim Fernsehen.....	210
Ableiten am Schreibtisch.....	211
Das Gedächtnis stärken.....	212
Übung vor dem Einschlafen.....	212
Körperatmung beim Spaziergehen.....	213
Augentraining.....	214
Körperliche Empfindungen beim Üben.....	217
Qi Gong und Sexualität.....	218
Hirschübung für die Frau.....	231
Übung zum »Hüten des Jing«.....	233
Der weibliche Weg.....	234
Die »Vampire« der wechselseitigen Kultivierung ...	236
Qi Gong für alte und kranke Menschen.....	239
Übung mit Unterstützung durch einen Helfer.....	241
Qi Gong und der Reifungsprozess.....	242
Qi Gong für Kinder.....	245
Heilen mit Qi.....	248
Sammeln des Himmels-Qi (Yang-Stärkung).....	253
Sammeln des Erd-Qi (Yin-Stärkung).....	254
Sammeln des Lichts.....	254
Sammeln des Qi von Blumen und Bäumen.....	255

## **Vierter Teil**

### **Erläuterungen zum buddhistischen Qi Gong**

Energiearbeit in Indien, Tibet und China .....	258
Qi Gong und Meditation .....	266
Selbstheilung von Körper und Geist .....	266
Ist Qi Gong »gefährlich«? .....	278
Tibetisch-buddhistische Übung gegen depressive Verstimmung .....	285
Übung gegen Erregungszustände .....	287
 <b>Ausblick</b> .....	 289
 <b>Dank</b> .....	 295
 <b>Anmerkungen</b> .....	 297
 <b>Glossar</b> .....	 307
 <b>Literaturverzeichnis</b> .....	 310