

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 |
| Schwerhand-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 Spazierengehen | 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 |
| | |
| Ausblick | 289 |
| | |
| Dank | 295 |
| | |
| Anmerkungen | 297 |
| | |
| Glossar | 307 |
| | |
| Literaturverzeichnis | 310 |