

Inhalt

Danksagung

Ein Wort an die Leser

Vorwort von Stuart Kenter Bruce Frantzis: Der Weg des Kriegers, Heilers und Priesters

Einleitung zur überarbeiteten Neuauflage

Kapitel 1: Chi und Chi Gung

Was ist Chi?

Was ist Chi Gung?

Chinas 3000 Jahre altes System der Selbstheilung

Die Krise der Medizin im Westen

Chi Gung als Lösung für die medizinische Krise in China

Die Vorteile von Chi Gung

Kapitel 2: Wie Chi Gung funktioniert

Die inneren Prinzipien: Chi Gung und körperliche Gesundheit

Chi im Körper erwecken

Taoistische, Kundalini- und westliche Psychotherapie

Der taoistische Ansatz: Das Auflösen der Emotionen in den Chi-Fluss

Wie Chi langsam und sicher kultiviert wird

Kapitel 3: Die Theorie des Chi Gung

Die unterschiedliche Vermittlung des Chi Gung in China und im Westen

Die Verpflanzung kulturgeprägter chinesischer Konzepte

Der Unterschied zwischen traditionellem Chi Gung und Nei Gung

Die inneren Kampfkünste: Tai Chi, Hsing-I und Ba Gua

Die drei Ebenen des Chi Gung: Körper, Chi und Geist

Das Grundprinzip des Chi Gung: Himmel, Erde und Mensch

Die Komponenten der Standform

Die Bedeutung der vollständigen Übungsfolge im Chi Gung

Kapitel 4: Chi Gung und andere Übungen

Die äußere Übung

Die innere Übung

Die Beziehung zwischen Körper/Geist beim Chi Gung

Chi Gung als innere Aufwärmübung

Crosstraining mit Chi Gung

Chi Gung als Crosstraining Hatha-Yoga und Chi Gung

Taoistischer Yoga

Kapitel 5: Atem und Chi

Der Unterschied zwischen taoistischer Atmung und Langlebensatmung

Mit dem Bauch atmen

Wirkungen aus der Langlebensatmung

Taoistische Atmung und Pranayama-Yoga

Anleitungen für die Langlebensatmung

Übung 1: Übung 2: Übung 3: Übung 4: Übung 5: Übung 6: Wichtige Übungshinweise

Die Rolle der Atmung bei allen Chi-Gung-Bewegungen

Den Bauch nach vorn bewegen

Alle Teile des Bauches in Bewegung versetzen
Die Seiten des Bauches bewegen
In den unteren Rücken und in die Nieren atmen
Den Bauch gleichzeitig in allen Richtungen bewegen
In den oberen Rücken atmen

Kapitel 6: Grundlegende Körperausrichtungen im Stand und im Sitzen

Die sechs Elementarübungen
Die Körperausrichtungen
Übung 1: Körperausrichtungen im Stand
Den Organen eine innere Massage geben
Übung 2: Körperausrichtungen im Sitzen
Übungen zur Dehnung des Kwa
Übung 3: Im Stand zur Ruhe kommen

Kapitel 7: Grundlegende Standübungen: Chi sinken lassen, durchscannen und auflösen

Was bedeutet Chi sinken lassen?
Übung 1: Das Chi sinken lassen
Wichtige Übungshinweise
Die nächste Stufe des Sinkenlassens
Übung 2: Den Energiekörper durchscannen
Nützliche Hinweise für das Wecken von Chi
Übung 3: Der äußere Auflösungsprozess von Chi

Kapitel 8: Die Energietore des Körpers öffnen

Was sind Energietore?
Wichtige Haupt- und Nebentore des Körpers
Ein Übungsplan für das Öffnen der Energietore
Leitlinien für die Praxis der Chi-Gung-Standform
Die Koordination des Atems mit den Chi-Gung-Bewegungen

Kapitel 9: Die Wolkenhände Erster Teil: Den Unterkörper verwurzeln

Die umfassendste und vollständigste Chi-Gung-Bewegung
Der Übergang von Stand und Auflösung zu den Wolkenhänden
Übung 1: Den Unterkörper verwurzeln
Übung 2: Das Steißbein nach unten richten und langsam das Gewicht verlagern
Wichtige Übungshinweise
Die Mechanik der Gelenke
Übung 3: Das Kwa öffnen und schließen

Kapitel 10: Die Wolkenhände Zweiter Teil: Die Spiralbewegung im Oberkörper

Die Wirbelsäule verbindet Arme und Beine
Übung 1: Die Arme mit der Wirbelsäule verbinden
Übung 2: Die Ellbogengelenke zur Aktivierung
der Gehirn-Rückenmarks-Pumpe bewegen
Übung 3: Die Wirbelsäule durch das Öffnen des Hüftgelenks drehen
Übung 4: Eine Seite senken und die andere anheben
Übung 5: Das „Spinnen des Seidenfadens“ mit den Armen und Beinen

Kapitel 11: Die erste Schwungübung

Die Energiesteigerung in den inneren Organen und den Gelenken

Die drei Tantien und die drei Jiao der chinesischen Medizin

Übung 1: Die Bein- und Hüftbewegung

Der zentrale Energiekanal

Übung 2: Die Armbewegungen

Kapitel 12: Die zweite Schwungübung

Die Stärkung von Leber und Milz und die Auflösung von Stress

Die Herausforderung: Gewichtsverlagerung und Drehung aus dem Kwa

Übung 1: Die Hüft- und Beinbewegungen

Übung 2: Den Fuß heben und senken

Übung 3: Die Armbewegungen in der zweiten Schwungübung

Kapitel 13: Die dritte Schwungübung

Die Stärkung von Chi im Oberkörper

Übung 1: Die Bein- und Kwa-Bewegungen

Die Beinarbeit der dritten Schwungübung in fünf Schritten

Übung 2: Vorbereitende Armübungen

Übung 3: Die dritte Schwungübung in fünf Schritten

Leitlinien für die dritte Schwungübung

Kapitel 14: Die taoistische Wirbelsäulendehnung

Eine biegsame Wirbelsäule ist das Rückgrat der Gesundheit

Die hintere und die vordere Seite der Wirbelsäule

Aufwärmübungen für die Wirbelsäule

Übung 1: Die taoistische Wirbelsäulendehnung – erste Hälfte

Übung 2: Die taoistische Wirbelsäulendehnung – zweite Hälfte

Leitlinien für die Praxis der taoistischen Wirbelsäulendehnung

Die taoistische Wirbelsäulendehnung im Sitzen

Die nächste Stufe der Wirbelsäulendehnung

Kapitel 15: Nei Gung: Das Herzstück der taoistischen Energieübungen

Die nächste Stufe des Chi Gung

Die nächste Stufe beim Öffnen der Energietore des Körpers

Die 16 Grundkomponenten des Nei-Gung-Systems

Das Wissenskontinuum des Nei Gung

Nei Gung 1: Einfache bis komplexe Atemmethoden

Nei Gung 2: Energie bewegen

Nei Gung 3: Körperausrichtungen

Nei Gung 4: Auflösen

Nei Gung 5: Die Haupt- und Nebenaкупunkturbahnen

Nei Gung 6: Beugen und Dehnen

Nei Gung 7: Öffnen und Schließen

Nei Gung 8: Der Ätherkörper oder die Aura

Nei Gung 9: Die Spiralbewegung

Nei Gung 10: Aufnehmen und Aussenden

Nei Gung 11: Die Wirbelsäule

Nei Gung 12-15: Der linke, rechte und zentrale Energiekanal und die drei Tantien

NeiGung16: Integration

Chi Gung ist die Grundlage für Shen Gung

Nachwort

Anhang

A. Leitlinien für die Praxis

B. Die Suche nach einem qualifizierten Lehrer

C. Die Wichtigkeit einer korrekten Chi-Gung-Praxis

D. Techniken zur Linderung von Spannung und Unbehagen beim Sitzen

E. Herkunft und Quellen des vorliegenden Materials

F. Zur Romanisierung der chinesischen Begriffe in diesem Buch

G. Die Living Taoism Collection und die B. K. Frantz Energy Arts Lehren

Register