

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Danksagung	7
Widmung	7
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Was Sie in diesem Buch erwartet	21
Konventionen in diesem Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Probieren Sie's mal ... mit Qi Gong	22
Teil II: Aus trockener Theorie wird blühende Praxis	23
Teil III: Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong	23
Teil IV: Mit Qi Gong hinein in den Alltag	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Anhang	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	24
Teil I	
Probieren Sie's mal ... mit Qi Gong	25
Kapitel 1	
Was Sie schon immer über Qi Gong wissen wollten ...	27
Wie man den Begriff Qi Gong übersetzen kann	27
Sag mir, was Qi ist	28
Verschiedene Qi-Arten	28
Nicht glauben, sondern beobachten	28
So spüren Sie das Qi	29
Ziele im Qi Gong	29
Auch Gefühle gehören zum Qi Gong	30
Über das Denken	30
Natürlichkeit statt Ideale	31
Vorbeugen statt heilen	31
Vorbeugung heute	31
Die Geschichte des Qi Gong	32
So hat alles angefangen	32
Die erste Qi-Gong-Übung	33
Drei Arten des Qi Gong	34
So entstanden die Übungssysteme	34

Für wen sich Qi Gong empfiehlt	35
Das richtige Alter für Qi Gong	35
Qi Gong für Männer oder für Frauen	36
Der Unterschied zwischen Qi Gong und Tai Chi	36
Qi Gong im Westen: Wer heilt, hat recht	36
Westliches und chinesisches Denken	37

Kapitel 2

Die richtige Einstellung macht's **39**

Der Schatz im Innern	39
Schatzsuche mit den Fünf Übungen des Wudang Qi Gong	39
Wie Sie am besten an die Sache herangehen	40
Auf der Suche nach der inneren Mitte	41
Mehr als eine Mitte	41
Wie lange es dauert, bis Sie gesund sind	42
Wichtige Faktoren für Ihre Gesundheit	43
Verbote und Gebote	44
Qi Gong sind keine Grenzen gesetzt	44

Kapitel 3

Das ist wichtig, damit Qi Gong wirkt **45**

Die drei Säulen: Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft	45
Körperhaltungen wirken ständig	45
Die Kunst des Atmens	46
Vorstellungskraft: Mehr als nur Einbildung	46
Qi Gong ist mehr als nur positives Denken	46
Die Formel: Übung + Zeit = Qi Gong	47
Das eigene Gefühl zählt	47
Das echte »innere Gefühl«	47
Wenn die Wirkung auf sich warten lässt	48
Manchmal ist Qi Gong ein Geduldsspiel	48

Teil II

Aus trockener Theorie wird blühende Praxis **49**

Kapitel 4

Traditionelle Chinesische Medizin **51**

Meridiane: Die Energiestraßen, auf denen Sie Ihre Energie in Fluss bringen	51
Die zwölf Meridiane	51
Diagnosemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin	53
Den Meridianfluss ganz einfach aktivieren	53

Akupunktur: Die Hebel und Schalter zur Aktivierung der Gesundheit	55
Wo die Akupunkturnadeln landen	55
Der Akupunkturpunkt »hegu«	56
Der Akupunkturpunkt »bai hui«	57
Der Akupunkturpunkt »zusanli«	58
Die Heilkunst mit chinesischen Kräutern	58
Die Seilbahn zur Gesundheit	58
Der richtige Ort und die richtige Zeit für Kräuter	59
Die Verbindung von Heilkräutern und Qi Gong	59
»Tuina«-Massage: Besondere Massagetechniken für eine besondere Wirkung	60
»Tuina« als Inbegriff der Heilkunst	60
Mit »Tuina« gibt's was auf die Ohren	61
Eine wirkungsvolle Ohrmassage	61
»Jing«, »Qi«, »Shen«: Die drei Schätze	62
»Jing« – Essenz	62
»Qi« – Lebensenergie	63
»Shen« – Geist	63

Kapitel 5

»Yin« und »Yang«

65

Auf der Suche nach dem passenden Gegenstück	65
Extremzustände im Körper	66
Die Bedeutung von »Yin« und »Yang«	66
»Yin-Yang« und die Liebe	67
Einatmen und Ausatmen	67
Mehr als bloß Schwarz-Weiß-Denken	67
Frischlufatmen	68
Beim Aufstehen	68
Vor dem Schlafengehen	68
Die Ja-Nein-Übung	69
Ganz natürlich denken	69
Beim Denken zählt nicht Quantität, sondern Qualität	70
Erstes Element der Ja-Nein-Übung	70
Zweites Element der Ja-Nein-Übung	71
Drittes Element der Ja-Nein-Übung	72
Das »Yin-Yang«-Tagebuch	73
Schreiben als Qi-Gong-Übung	73

Kapitel 6

Die Fünf Elemente

75

Ein System, das es in sich hat	75
Die Bedeutung der Fünf Elemente	76

Das Element Holz	77
Die Leber lockern und aktivieren	78
Essig macht lustig	78
Das Element Feuer	79
Fröhliche Gesellschaft	79
Licht von unten	80
Das Element Erde	81
Übung für den Magen	81
Das Element Metall	82
Lungenklopfen	83
Übung für den Dickdarm	84
Das Element Wasser	85

Teil III

Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong **87**

Kapitel 7

Fünf Übungen, die für Sie bestimmt sind **89**

Ein neues Fundament	89
Die Verbindung nach innen	89
Die Verbindung nach außen	90
Ein neues Fundament entsteht	91
Ein ganzheitliches Übungssystem	91
Spezielle Übungen	91
Anpassungsfähige Übungen	91
Ganzheitlich gesund werden	92
Das Abc der Kultivierung von Lebensenergie	92
Keine Angst vor Fehlern	93
Den Übungen eigene Namen geben	94
Der Umgang mit den Fünf Übungen des Wudang Qi Gong	94
Aktivität und Passivität	94
Warum viele Übungselemente sieben Mal wiederholt werden	95
Ausgewogenheit der Wiederholung	95
Sieben ist die Zahl des Wandels und der Erneuerung	96
Die Grundposition der Fünf Übungen des Wudang Qi Gong	96
Anleitung zur Grundposition	97
Die Abschlusshaltung	98
Anleitung zur Abschlusshaltung	99
Darum legen Männer die rechte Hand über die linke und Frauen die linke über die rechte	99

Kapitel 8	
Die Reinigungsübung	101
Putztag im Inneren	101
Anleitung zur Reinigungsübung	101
Kapitel 9	
Stehen wie ein Baum	105
Ein großes Wirkungsspektrum	105
Die Energietankstelle	105
Ihre Vitalität an der Wurzel packen	105
Mit beiden Beinen fest im Leben stehen	106
Feedback vom eigenen Körper erhalten	106
Übungsanleitung zu »Stehen wie ein Baum«	107
Aufwärmübungen für besseres Stehen	109
Kapitel 10	
Die Naturverbindungsübung	111
Anleitung zur Naturverbindungsübung	112
Kapitel 11	
Meditationsübung im Sitzen	119
Darum lohnt es sich, das Atmen zu üben	119
Einleitungsbewegung zur Meditation	120
Die erste Atemübung	121
Die zweite Atemübung	122
Der kleine Kreislauf	122
Die Räucherstäbchenmeditation	123
Kapitel 12	
Ausgleich von »yin« und »yang«	125
Übungsanleitung zu »Ausgleich von Yin und Yang«	125
Teil IV	
Mit Qi Gong hinein in den Alltag	133
Kapitel 13	
Hier entlang zu erfolgreicher Qi-Gong-Übung	135
Zu diesen Tageszeiten lohnt sich das Üben	135
Die Mittagszeit	135
Mitternacht	135

Morgens (Sonnenaufgang)	136
Abends (Sonnenuntergang)	137
Die beste Zeit für Sie	137
So oft empfiehlt es sich, zu üben	137
Auch die Häufigkeit der Übung braucht ein Maß	137
Qi Gong arbeitet für Ihren Alltag	138
Nicht in extremen Zuständen üben	138
Wenn ablenkende Gedanken kommen	139
Der perfekte Übungsort	140
Zwei Bäume an zwei Orten	140
Die Faustregel: Berg und Wasser	140
Das Gefühl am Übungsplatz	141
Draußen üben	141
Barfuß oder Lackschuh: Die passende Kleidung	141
Sinn und Unsinn von spezieller Qi-Gong-Kleidung	142
Gute Ernährung ist mehr als nur ein Vorsatz	142
Ein kleiner Tipp zum Thema Ernährung	142
Ernährungstipps des Großmeisters	143
Männer und Frauen im Qi Gong: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	143
Radetzkymarsch oder Stille – mit oder ohne Musik üben	144

Kapitel 14

Das Qi-Gong-Medizinschränkchen

145

Übungen gegen Nervosität und Prüfungsangst	145
Übung zur inneren Beruhigung	145
Atemübung zur Besänftigung von Ängsten	146
Übungen bei Rückenproblemen	146
Korkenzieherübung	146
Übungen bei Kopfschmerzen	148
Übung gegen Bluthochdruck	149
Einschlafübungen	151
Scheibenwischer-Füße	151
Atemübung zum Einschlafen	151
Mit dem Rauchen aufhören	152
Nichtraucher sein – ein Herzenswunsch	152
Den Willen stärken	152
Übung gegen Schmach	153
Warum eine Erkältung eine gute Medizin sein kann	153
Die Ausnahme: Erkältung und keine Zeit zur Ruhe	154
Qi Gong in der Schwangerschaft	155
Qi Gong als Psychotherapie	155
Anti-Aging: Eine wundervolle Gesichtsmassage	155

Kapitel 15

Das Leben in neuem Licht betrachten **161**

Die eigene Lebenskultur unter die Lupe nehmen	161
Respektieren Sie Ihre eigene Lebenskultur	161
Den Tagesablauf untersuchen	162
Was täglich auf das eigene Leben einwirkt	162
Körperhaltungen im Alltag	163
Sich durch die Körperhaltungen des Qi Gong inspirieren lassen	163
Die eigene Art zu denken kennenlernen	163
Ihre Meinung über sich selbst	163
Themen gezielt betrachten	164

Kapitel 16

Übungen für jede Gelegenheit **165**

Den Tag beginnen: Aufwachen und Aufstehen für Fortgeschrittene	165
Erster Schritt: Im Liegen	165
Zweiter Schritt: Im Sitzen auf der Bettkante	165
Dritter Schritt: Im Stehen vor dem Bett oder Schlafzimmerfenster	165
Im Büro: Die drei Büro-Übungen	167
Schieben und Heranziehen	167
In den Handspiegel schauen	168
Unterarme ausschütteln	168
Bei Autofahrten und im Flugzeug	170
Wadenklopfen	170
Die Partnerschaftsübung	171
Vor dem Fernseher	172
Wartezeiten sinnvoll verbringen	173
Im Hier und Jetzt ankommen	173
Umgang mit schwierigen Situationen	173
Qi Gong für Kinder <i>von Diplom-Psychologe Jörg Dierkes</i>	174
Gefühle nach der Theorie der Fünf Elemente darstellen, erkennen und benennen	175
Sich selbst und andere beruhigen – die Drei-Schritte-Methode gegen Angst	176
Mit einem guten Gefühl und guten Gedanken schlafen gehen	176

Kapitel 17

Wie Sie es schaffen, dabeizubleiben **179**

Ein guter Lehrer ist die halbe Miete	179
Qi Gong auch ohne Lehrer entdecken	179
Der richtige Lehrer für Sie	180
Vertrauen ist besser	180
Ein guter Lehrer weiß nichts	180

Disziplin oder Nichtdisziplin – das ist hier die Frage	181
Der Qi-Gong-Kindergarten	181
Tote Qi-Gong-Übungen vermeiden	181
Kleine Pläne schmieden, große Erfolge feiern	182
Die Liebe zum Augenblick	182
Eine wöchentliche Übungsgruppe – der feste Bezugspunkt	183
So bleiben Sie entspannt am Ball	183
Die Nummer eins: Spaß an der Übung	183

Kapitel 18

Tipps und Tricks für Ihre Qi-Gong-Übung **185**

Klarheit: Was Ihnen die Übung heute geben soll	185
»wu-wei«: Im Passivmodus üben	186
Das Wunder der Selbstvergessenheit	187
Qi Gong und Sport	187
Die richtige Sportart finden	187
Perfekt ist nicht gut genug: Über den Umgang mit Fehlern	188
Den Charakter schleifen	188
Eine Lehrmethode aus dem Wudang-Gebirge	189
Qi Gong bedeutet »Übung« und nicht »Können«	189
Gute Übung oder schlechte Übung – wer weiß das schon?	190
Wie man am besten mit sich selbst umgeht: Geduld, Nachsicht und Freundlichkeit	190
Qi Gong und Psychologie	191
Die Partnerschaft mit sich selbst	191
Anfang gut, alles gut	191
Am Übungsplatz ankommen	192

Kapitel 19

Feng Shui und die Wirkung von Lebensräumen **193**

Eine Lehre für jedermann	193
Der Wohlfühlfaktor	194
Das äußere Feng Shui (die Umgebung) prüfen	195
Sich an guten Beispielen orientieren	195
Die einzelnen Wohnbereiche	196

Teil V

Der Top-Ten-Teil 205

Kapitel 20

Zehn Irrtümer über Qi Gong 207

An so etwas wie Qi Gong muss man glauben, damit es wirkt	207
Je mehr man übt, desto besser	207
Durch Qi Gong soll man lernen, immer positiv zu denken	208
Nur wenn man krank ist oder sich schlecht fühlt, soll man Qi Gong machen	208
Während der Qi-Gong-Übung muss ein angenehmes Gefühl entstehen	208
Chinesische Qi-Gong-Lehrer sind besser als westliche Lehrer	209
Durch Qi-Gong-Übungen lernt man, immer gelassen und ruhig zu sein	209
Man muss als kleines Kind mit Qi Gong angefangen haben, damit man ein Meister werden kann	210
Damit Qi Gong wirkt, benötigt man eiserne Disziplin	210
Man muss andere davon überzeugen, dass auch ihnen Qi Gong guttun würde	211

Kapitel 21

Zehn Tipps für eine bessere Qi-Gong-Übung 213

Ein guter Platz zum Üben	213
Lieber in der Gruppe üben als allein	213
Ein Ritual als Brücke in die Übung	214
Ein guter Lehrer ist wie ein Turbo für Ihre Qi-Gong-Übung	214
Setzen Sie sich mit der chinesischen Philosophie auseinander	214
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung Ihrer Qi-Gong-Übung	215
Weg von idealer Übung hin zu realer Übung	215
Besser eine Übung vertiefen als viele Übungen oberflächlich beherrschen	215
Achten Sie auf den Anfang	216
Achten Sie auf das Ende	216

Kapitel 22

Zehn Minimedikamente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin 217

Teesud aus frischem Ingwer	217
Jiaogulan-Tee	217
Goji-Beere	217
Ginseng	218
Lingzhi	218
Grüntee	218
Abgekochtes Wasser	219
Warm statt kalt	219
Hühnersuppe	219
Lachen	219

Kapitel 23	
Zehn Tipps zu weiterführender Lektüre	221
Kapitel 24	
Zehn weiterführende Webadressen	225
Anhang A	
Die 100-Tage-Übung	227
100 Tage, die Ihr Leben verändern	227
Der Ablauf der 100-Tage-Übung	228
Ihr 100-Tage-Übungskalender	228
Stichwortverzeichnis	263