

Der Weg zurück zur Quelle – Ankündigung des neuen Buches

Dieses Buch eröffnet einen lebendigen Einblick in die wahre Bedeutung meditativer Bewegung. Leben zeigt sich in seinen Urformen: **Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen, Sog und Druck, Drehung und Spirale**. Diese elementaren Bewegungsprinzipien bilden die erste Oktave des „*Orchesters Mensch*“ — jene ursprüngliche Sinfonie, in der sich die Schöpfung in uns ausdrückt.

Bevor komplexe Übungsformen entstehen, erklingen die Grundtöne. Genau hier setzt das Buch an. Der Untertitel „**Der Weg zurück zur Quelle**“ verweist auf die Rückkehr zu diesen fundamentalen Bewegungs- und Bewusstseinsmustern, aus denen jede authentische Qigong-Praxis hervorgeht.

Mit einem einfühlsamen und zugleich klaren Ansatz eröffnet der Autor einen inspirierenden Zugang zum Qigong — geeignet für Anfänger, die einen ersten Kontakt suchen, ebenso wie für Fortgeschrittene, die tiefere Ebenen ihres Übens erforschen möchten.

Philosophische und psychologische Impulse verbinden sich mit Einsichten aus **Daoismus, Quantenphilosophie, Anatomie und Bewegungslehre** zu einem ganzheitlichen Bild des Menschen.

Atmung und Bewegung verschmelzen zu einem alchimistischen Prozess innerer Wandlung — ein Schlüssel zur Selbstkultivierung in einer Zeit, in der äußere Entfremdung und Beschleunigung unser Leben prägen. Dieses Buch ist ein Plädoyer für das Menschsein und für die Rückverbindung mit unserem Ursprung.

Mensch zu sein und zu bleiben bedeutet, das eigene Wesen zu pflegen und zu kultivieren. Daraus erwächst die Anbindung an den Ursprungsgeist, die in Zeiten massiver Fremdbestimmung von essenzieller Bedeutung ist.

Ein ausführlicher Übungsteil unterstützt den Leser dabei, die beschriebenen Prinzipien unmittelbar zu erfahren und in den eigenen Alltag zu integrieren.