

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Inhaltsverzeichnis.....	4
1 Einleitung	8
Vorwort von Christian Schubert.....	12
2 Gedanken zu den Bewegungen im Qigong	13
3 LEBEN zeigt sich in Bewegung - Wie zeigt sich Bewegung im LEBEN?	16
3.1 In der kräuselnden Welle widerspiegeln sich die Weltmeere	16
3.2 Du bist nicht der Tropfen im Ozean, du bist der Ozean im Tropfen.....	17
3.3 Yin und Yang.....	18
3.4 Die spirituelle Komponente von Yin und Yang.	23
4 Urformen der Bewegungen – wie das Leben sich zeigt.....	28
4.1 Stehen (Grundposition).....	28
4.2 Steigen und Sinken.....	35
4.3 Öffnen und Schließen	39
4.3.1 Die spirituelle Komponente der Polarität – individuell gesehen.....	40
4.3.2 Die drei energetischen Schichten	46
4.3.3 Der Beobachter ist das Beobachtete.....	51
4.3.4 Unteres Dantian.....	53
4.3.5 Mittleres Dantian.....	59
4.3.6 Oberes Dantian.....	65
4.4 Zug/Sog und Druck.....	71
4.5 Gehen und Translation.....	75
4.5.1 Der Muskel der Seele.....	76
4.6 Drehung – Rotation und Spiraldynamik	77
4.6.1 Der Goldene Schnitt.....	78

4.6.2 Die wunderbaren Erkenntnisse des Burkhard Heim	84
4.6.3 Viktor Schaubergers geniale Entdeckungen	85
4.7 Welle – Liegende Acht – Lemniskate – Rotation – Doppelhelix – Torus	87
4.7.1 Die Oktave	93
4.7.2 Der Weiße Ring	96
4.7.3 Lineare versus zirkuläre Lebensgewohnheiten	99
5 Ru Jin - Eintreten in die Stille	101
5.1 In der Stille findest du dich als Seele	103
5.2 Das wilde Pendel	105
5.3 Auswirkungen auf das Kollektiv	106
5.4 Die Gesellschaft sind wir!	107
5.5 Chronos versus Kairos	108
5.6 Matrix – Zeitschiene – Hirnwellen	109
6 Die Innere Alchemie	111
6.1 Eigenfrequenz als Erweiterung der Inneren Alchemie	112
6.2 Der DNS-Phantom-Effekt	114
6.3 Die Kraft des Herzens	115
6.4 Die Oktave der Eigenschwingung	116
6.5 Formresonanz	116
6.6 Nei Jing Tu – Die innere Landschaft	117
6.7 Die Welt der Elektronen	119
7 Wandel der Zeit – Zeit zur Wende	122
7.1 Das Denken ergibt sich aus unserer Wahrnehmung	123
7.2 An der Quelle	127
7.3 Epigenetik	127
8 „Die Drei bringen alles, was lebt, hervor“	129

8.1 Im Nicht-Tun geschieht alles Tun – Laotse	134
8.2 Wu Wei hat nur Gültigkeit, solange wir Zugang zur Quelle haben	135
8.3 Mensch sein und Mensch bleiben.	135
9 Übungsteil	137
9.1 Allgemein gültige Gesichtspunkte, um eine Übung zu beginnen.....	138
9.2 Das Atmen	140
9.2.1 Allgemein gültige Atmung:	140
9.2.2 Atmen im Übungsstatus.....	143
9.3 Über das „Innere Lächeln“.....	148
9.4 Yi Shou Dantian	150
9.5 Go Sei Chen Ding.....	151
9.6 Vor Dantian kreisen	153
9.7 Steigen und Sinken.....	155
9.8 Öffnen und Schließen	156
9.8.1 Öffnen und Schließen – Unteres Dantian.....	156
9.8.2 Öffnen und Schließen – Mittleres Dantian.....	157
9.8.3 Öffnen und Schließen – Oberes Dantian.....	158
9.9 Sog und Druck und reziproke Bewegung	159
9.9.1 Sog und Druck im Sowohl-als-Auch Modus.....	160
9.9.2 Sog und Druck in reziproker Bewegung.....	160
9.9.3 Wolkenhände.....	161
9.10 Der Milz-Qi-Schritt.....	162
9.11 Die Übung der Lemniskate	166
9.12 Die Torus-Übung	169
9.13 Anmo.....	173
10 Anhang.....	181
10.1 Das erste Mal doppelblind	181

10.2 Qigong – Effekte auf das Gehirn und seine Funktion.....	184
10.3 Qigong und der Atem des Lebens	186
10.4 „Wenn sich die Seele ihrer selbst erinnert.“	190
Literaturverzeichnis.....	193
Abbildungsverzeichnis.....	196
Qigong-Titel im BACOPA VERLAG.....	200