

Ulli Olvedi

Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li

Leseprobe

[Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li](#)

von [Ulli Olvedi](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.unimedica.de/b17372>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



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
	5

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

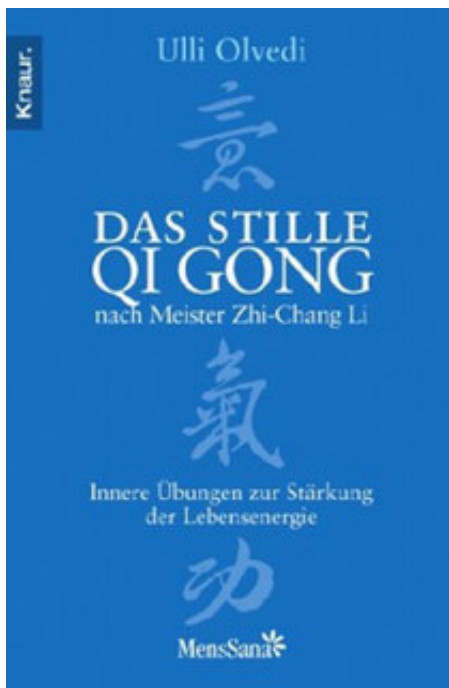
Die Schule des Meisters Zhi-Chang Li	126
Die Praxis des Yi Qi Gong.....	130
Grundlagen der Praxis.....	132
Der Atem	135
Der Qi-Gong-Zustand.....	141
Die Körperhaltung	142
Übungen zur Vorbereitung.....	144
Die drei vorbereitenden Übungen	144
Entspannen auf vier Bahnen	147
Stehübung.....	151
Übungen zum 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
Schwerthand-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 Spaziergehen.....	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



Ulli Olvedi

[Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li](#)

Innere Übungen zur Stärkung der Lebensenergie

320 Seiten, Tb
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de