

Günther Dogan

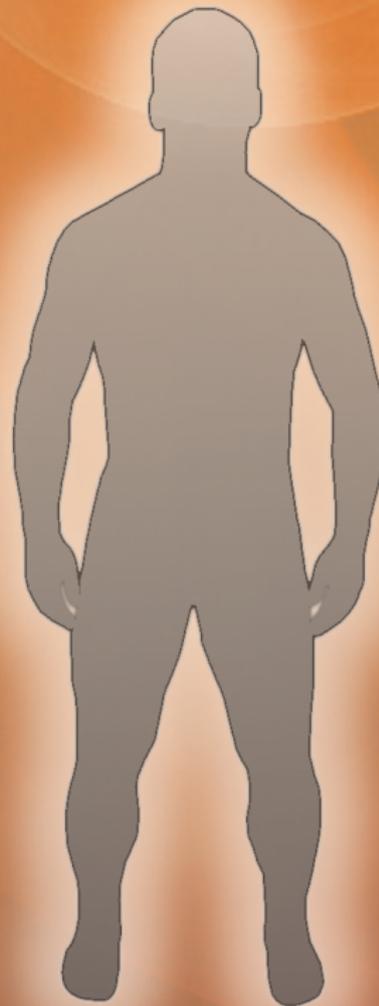
PROFESSIONNELLES QI GONG

Das Intensiv-Training

Körperkraftfeld – Heilübertragung – Verbindung mit Naturquellen



氣



Intensivierung und Vertiefung
des Qi Gong-Trainings
für alle Stufen.

Aus den Schriften, Anweisungen
und Hinweisen
bekanntester Qi Gong-Meister

AEQUINOX
Verlag

Übersicht über die einzelnen Bände dieses Kompendiums

Die 3 Bände der Reihe "Professionelles Qi Gong - Die Techniken der Meister" (inklusive dem Sonderband "Professionelles Tai Chi Chuan") sind nicht als linearer Stufenlehrplan gedacht, welcher erst nach Abschluss jeweils eines Bandes schließlich den nächsten vorsieht. Sondern alle 3 bzw. 4 Bände bilden EIN gesamtes Kompendium, der Inhalt und das Wissen eines jeden einzelnen Bandes fördert, komplettiert und intensiviert jeweils jenen der anderen. Die Informationen eines jeden Bandes intensivieren die eigene Trainings-Praxis sofort und können auch sofort umgesetzt werden.

Für ein vollkommenes, umfassendes Verständnis des Qi Gong, des Tai Chi und all ihrer energetischen und körperlichen Gesetzmäßigkeiten ist das gesamte Wissen nötig, das aufgrund der Komplexität der Thematik hier in 4 einzelne Bände gegliedert wurde.

Die Buchreihe "Professionelles Qi Gong" hat sich zum Ziel gesetzt, die authentischen Grundlagen des Qi Gong, des Tai Chi Chuan und der hieraus erwachsenden möglichen Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten zur Anwendung *erstmalig in größtmöglicher Klarheit zusammenzufassen und in einer für die Praxis bestens verwendbaren Form wiederzugeben*. Ziel ist es, dem Suchenden ein möglichst komplettes wie auch unverfälschtes Wissen in die Hand zu legen, nach welchem er nun nicht mehr jahrelang und bruchstückhaft an verschiedenen Orten suchen muss.

Vor allem aber auch ist es der Wunsch des Autors, dass diese Buchreihe erstmals jedem Leser künftig ermöglichen wird, den entsprechenden Ausbildungsweg so gut es geht, d.h. *so vollständig wie möglich auch alleine, für sich Zuhause, auf autodidaktische Art und Weise gehen kann*. So dass der Suchende nicht mehr verzweifelt nach einem fähigen Lehrer in seiner Reichweite suchen muss, sondern das Kernstück des Weges bereits alleine zurücklegen kann! Wahre Wege müssen letztendlich überhaupt *immer* erst einmal alleine gegangen werden. Der zu einem jeweiligen Zeitpunkt und für einen bestimmten Wegabschnitt richtige bzw. "rechte" Lehrer, findet sich dabei im Laufe der Zeit dann von selbst - je mehr der Schüler eben für sich selbst bereits auf dem Weg voranschreitet, und eben nicht erst auf das Finden oder Erscheinen eines solchen Lehrers wartete.

Der Inhalt der vier Bände hat sich folgendes zum Ziel gesetzt:

- Den Aufbau eines klaren, logischen Verständnis, was Qi Gong ist und
- wie alle Arten des Qi Gong eingeordnet und verwendet werden können
- Das selbstständige Erlernen des Qi Gong
- Die Weitergabe hoch effizienter Qi Gong-Übungen, welche im Westen leider (noch) zu wenig bekannt sind
- Das Ausbilden von Heilfähigkeit
- Das Ausbilden von Fähigkeiten für die Kampfkünste

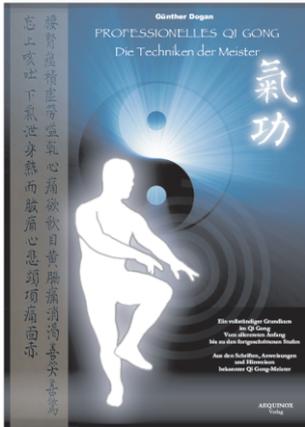
Die Weitergabe des roten Fadens, der "wahren geheimen Schlüssel" eines effizienten Qi Gong-Trainings:

- Die richtigen Grundlagen des effizienten Qi Gong
- Authentisches Tai Chi Chuan - und das Geheimnis des "JIN" - der expansiven energetischen Kraft
- Authentisches Push Hands - und wie man sich wirklich in die Energetik eines anderen hinein fühlen kann



Nur erhältlich auf
www.professionelles-qigong.de
oder
www.qigong-taichi.com

BAND 1: Grundlagen & Kultivierung des Energiestromes



Mit dem ersten Band beginnt Ihre persönliche Reise. Sie lernen die absoluten Kerngrundlagen des Qi Gong kennen. Die klare Strukturiertheit des Buches und der verständliche Aufbau des Übungsprogramms lässt Sie sofort erfolgreich mit der eigenen Praxis beginnen. Durch die Techniken in diesem Band legen Sie das energetische Grundgerüst - Sie erfahren, wie Sie Ihre eigene Energie immer mehr steigern und intensivieren, Ihre Gesundheit fördern und den Strom der Lebensenergie (Qi) grundlegend entwickeln und kultivieren können. Qi wird sofort erfahrbar, spürbar - und vor allem entwickelbar. Dieser erste Band ist so gegliedert, dass es dem Anfänger möglichst leicht fällt, sofort klar, strukturiert und motiviert in die Praxis einzusteigen.

In diesem Band werden Sie erstmalig lernen, die beiden natürlichen Kraftquellen, die Energie "des Himmels" und jene "der Erde" für sich zu nutzen und schaffen darin eine Grundlage, welche in den nachfolgenden Bänden solide ausgebaut und intensiviert wird.

Band 1 beinhaltet unter anderem:

- Einführung in Geschichte & Theorie des Qi Gong
 - Die Grundlagen des Qi Gong
 - Das Qi in der Natur und die inneren Kräfte des Menschen
 - Das Herzstück des Qi Gong: Die Standpositionen und Handlungsgrundlagen
 - Die Grundetablierung des Energiestromes zwischen "Himmel und Erde"
 - Qi Gong-Fingertechniken
 - Die Förderung der eigenen Gesundheit
 - Alle Übungen des Ba Duan Jin ("8 Brokate")
 - Das Yi Jin Jing
 - Ausblick auf die erweiterten Techniken
- u.a.

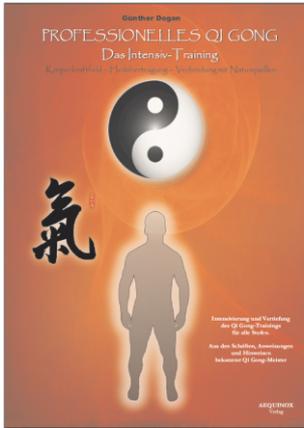
Das authentische Qi Gong ist ein methodisches System, das die Aufnahmefähigkeit der universalen Urkraft und Lebensenergie, dem Qi, immer mehr trainiert und entwickelt, bis man schließlich und nach ausdauerndem Üben in der Lage ist, das Qi auch auf andere Menschen zu übertragen und sich in den Heilkünsten zu üben.

Bedauerlicherweise jedoch sind Verfügbarkeit und Qualität angebotener Informationen über die wahren Grundlagen des Qi Gong im deutschsprachigen Raum immer noch recht niedrig. Zahlreiche oberflächliche "Wellness"-Angebote verschleiern dem wahrhaft Suchenden mehr und mehr den Zugang zu den wahren, kernhaften Grundlagen, wie sie seit Jahrtausenden geübt werden.

Angespornt durch diese Problematik begann der Autor des vorliegenden Kompendiums schließlich, die Methoden und das System jener Qi Gong-Meister zu studieren, die über die sogenannte Fähigkeit der "empty force".

Basierend auf Schriften, Anweisungen und Hinweisen und zum Teil auch persönlicher Informationen jener Meister hat der Autor alle wesentlichen Grundlagen und Übungsprinzipien analysiert und herausgearbeitet und daraus die vorliegende Grundstufe des kompletten, über 4 Bände reichenden Übungssystems zusammen gestellt - ein System das nicht einmal sklavisch genau befolgt werden muss, solange man nur die hauptsächlichen und wichtigen Grundlagen und Basis-Prinzipien befolgt, die mit diesem Werk und in deutscher Sprache wohl in bislang einmaliger Klarheit und Vollständigkeit vorliegen. Mittels dieser kann das Qi Gong auch eigenständig und im autodidaktischen Alleingang erlernt werden. Schließlich wird der stets stärker werdende Strom der Lebenskraft dem Praktiker alles Weitere lehren. Konstantes und ausdauerndes Üben vorausgesetzt.

BAND 2: Körperkraftfeld - Heilübertragung - Verbindung mit Naturquellen



In diesem Band lernen Sie zusätzlich, die Kraft und Energie, das "Qi" aus der Leere in die physische, materielle Ebene hinein, als ein dreidimensionales Kraftfeld zu entfalten, welches den Körper umgibt. Dieses Kraftfeld lässt sich schließlich, mit den in diesem Band angegebenen Übungen immer mehr erfahren, intensivieren und sogar komprimieren - was die Grundlage zu einem bestimmten Phänomen bildet: Nämlich "Jin", die verdichtete Kraft des Qi.

Band 2 beinhaltet unter anderem:

- Die Intensivierung und der Ausbau des Trainings des ersten Bandes
 - Die Bewegungslehre der Statik bzw. Energieleitfähigkeit
 - Aufbau, Intensivierung und Formung des dreidimensionalen, energetischen Körperkraftfeldes
 - Lenken und Formen des Qi-Stromes
 - Kontrolle des eigenen energetischen Kraftfeldes
 - Elementare Grundtechniken, welche zur bewegungslosen Anwendung (*Empty Force*, Band 3) hinführen möchten
 - Die Übertragung von Heilenergien
 - Die Übertragung und Aufnahme der Energien von Bäumen, Sonne, Mond, Blüten etc.
 - Wichtige weiterführende Grundlagen für Ihr tägliches Training
 - Wertvollste Trainingstipps, Fragen und Antworten
 - Grundlagen des "Eisenhemd-Qi Gong"
- u.a.

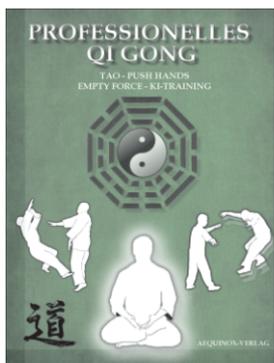
Ich empfehle den 2. Band *grundsätzlich* allen Lesern des ersten Bandes - er stellt unbedingt die Komplettierung des ersten Bandes dar. Aber auch wenn Sie das Qi Gong nur der eigenen Gesundheit wegen ausüben möchten, sollten Sie doch die weiterführenden Grundlagen, welche im zweiten Band beschrieben werden kennen und Ihre eigene Praxis so bald wie möglich mitaufnehmen und damit Ihr eigenes Üben effektiver gestalten und Ihren eigenen Radius und die eigenen Fähigkeiten im Qi Gong erweitern können.

Das Buch gliedert sich dabei in zwei Bereiche: Zum einen beinhaltet es sowohl Trainingshilfen, Wissen, Techniken und Übungen, welche das Training des ersten Bandes äußerst stark zu intensivieren vermag. Darüber hinaus erklärt es detailliert und restlos das Geheimnis der Ausformung eines dreidimensionalen Kraftfeldes um den eigenen Körper herum und wie Qi komprimiert werden kann ("Jin"). Ebenso werden die zwei grundlegenden Arten der Qi-Aufnahme - entweder durch den Himmel oder über die Erde bzw. den Untergrund - ausführlich und praktisch gelehrt.

In diesem Band dreht sich alles um die Verstärkung der (energetischen) Kraft, des Qi-Stromes, sowie die Ausweitung und Kontrolle des energetischen Kraftfeldes welches dadurch erzeugt werden kann. Es werden außerdem erste elementare Grundbausteine zur Entfaltung der sog. "Empty Force" (einen Übungspartner ohne eine physische Berührung zu beeinflussen) sowie der Qi-Übertragung erklärt und diesbezügliche Praktiken erläutert.

Jedes lebende Wesen umgibt ein elektromagnetisches Energiefeld, ähnlich einem Elektromotor. Mit Hilfe der Übungen des vorliegenden Bandes lernen Sie, dieses Energiefeld immer mehr auszubilden, zu intensivieren und zu kontrollieren. Jede bestimmte physische Bewegung ist mit einem bestimmten Zustand dieses Energiefelds gekoppelt. Mit Der Zeit lernt man, nach und nach die physischen Bewegungen wegzulassen, auf sie zu verzichten - und allein das Energiefeld wirken und arbeiten zu lassen. Diesen Prozess nennt man auch "Internalisierung von Bewegungen". Wird man beispielsweise und übungshalber von einem Partner festgehalten, kann man sich, u.a. über dieses Prinzip, mit geringsten Kraftaufwendungen und mit Leichtigkeit befreien. Die Grundlagen dazu bietet dieser 2. Band, während die spezifische Anwendung am Partner schließlich im dritten und abschließenden Band ausführlich erklärt wird.

BAND 3: Weg und Technik des TAO (Push Hands, Empty Force, KI-Training, Lebensführung & Spiritualität)



In diesem dritten, abschließendem und krönendem Band lernen Sie schließlich, die Energie wieder in die Leere zurück zu führen - das bedeutet: Die Entfaltung *vollkommener Anstrengungslosigkeit* und die Aufhebung der Polaritäten - durch die non-polaren Prinzipien des TAO.

In diesem Abschlussband schließlich wird der tiefste Kern des Qi Gong gelüftet und alle bisherigen Grundlagen miteinander verknüpft - und mit einem male werden Sie erkennen, wohin eigentlich alle Übungen, jedes einzelne Element eines jeden Bandes *letztendlich* führen sollen: Nämlich zur Verwirklichung des TAO - im Alltag, im Denken, im Fühlen und Handeln.

Denn: Qi Gong/Tai Chi/Push Hands etc. stellen lediglich ein technisches System dar, welches den TAO-Zustand bzw. die Prinzipien des TAO zunächst über das Äußerliche, über die physische Gesetzmäßigkeiten, den eigenen Körper, die Bewegungen usw. zu lehren strebt, um schließlich jedoch das Erlernte mehr und mehr zu verinnerlichen, zu *internalisieren*. Dabei fallen nach und nach alle äußeren Bewegungen, alle Positionen weg - übrig bleibt die reine *Intention*. Die gefundenen Prinzipien können schließlich in das eigene Leben und den Alltag integriert werden, sie sind Bestandteil des eigenen Geistes, des eigenen Bewusstseins, der eigenen Seele geworden.

Dies ist der Schlüssel, weshalb die authentischen, inneren Kampfkünste seit jeher nicht nur ein Weg der Persönlichkeitsbildung sondern sogar ein spiritueller Weg waren, ähnlich dem DO der japanischen Kampfkünste. Hier beginnt schließlich auch der spirituelle Weg, *der Lebensweg* des Qi Gong.

In diesem Band beleuchten wir all die höheren Analogien, welche wir aus den Gesetzmäßigkeiten der Energie ziehen können und übertragen diese Erkenntnisse auch auf die Ebene der Seele und des Geistes, sowie des Alltags. Und so entsteht: TAO - der erhabene Weg, nach und mit den Grundgesetzen und den Grundprinzipien der natürlichen Harmonie der Schöpfung zu leben, welche uns eben über die Gesetzmäßigkeiten der Energie und den Weg des Qi Gong/Tai Chi Chuan offenbar werden können.

Während im 2. Band Übungen der rein quantitativen Übertragung des Qi dargelegt werden, geht es beim "Königsweg" der Energieübertragung viel mehr lediglich um die reine Übermittlung energetischer *Information*. So wird zugleich das Handlungs-Prinzips des TAO, *WU WEI* (anstrengungsloses Tun) umgesetzt: Mit jeder Bewegung, mit jeder Intention formt und trainiert man auch sein ENERGIEFELD entsprechend der jeweiligen Bewegung. Später reagiert das eigene (durch diese Übungen auch quantitativ immer mehr verstärkte) ENERGIEFELD *auch ohne die entsprechende Bewegung*, also auch bei der bewegungslosen Vorstellung der entsprechenden Bewegung und alleine bei jeder entsprechenden Intention genauso, als würden wir uns tatsächlich entsprechend bewegen, oder tatsächlich körperlich auch das tun, was wir uns vorstellen.

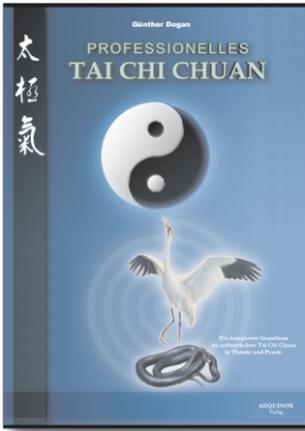
Und auf *dieses entsprechend geformte und entsprechende Informationen abgebende Energiefeld* reagiert dann wiederum das Energiefeld des Partners. Es hält die empfangenen, energetischen Informationen für real - und läßt den Körper entsprechend reagieren.

Push Hands: Im Push Hands (oder auch "Tui Shou") lernt man die Statik des anderen zu fühlen, indem man das eigene Jin in den anderen hinein ausdehnt, bzw. indem man lernt, das Qi/Jin über die Arme in den Partner zu bringen. Dies ist der Pfad, über den man "spürt". Beim Push Hands lernt man also, eine energetische Strömung aufzubauen, die beide Partner, sowie den Untergrund zu einer Einheit zusammenschließt.

Band 3 beinhaltet unter anderem:

- "Jin" - Das wahre Geheimnis der Kraft
- Übungen wie Sie "JIN" bei anderen anwenden können
- Sich energetisch mit anderen Menschen verbinden
- Die Beeinflussung des Energiefeldes anderer durch "energetische Bewegungsinformation" (geistig-seelische Intention)
- KI-Training
- Energetische Gesetzmäßigkeiten im Alltag
- Die Praxis des authentischen, energetischen Push Hands
- u.a.

SONDERBAND: Professionelles Tai Chi Chuan



Tai Chi Chuan ist eine Methode sich mit dem feinstofflichen, elektromagnetischen Erdkraftfeld zu verbinden, und diese Verbindung auch während der Bewegung ununterbrochen aufrecht zu erhalten. Das Tai Chi wurde ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, seine hervorragende Wirkung auf die Gesundheit ist quasi ein (heutzutage primär gesuchtes) Nebenprodukt des Operierens mit der elektromagnetischen Energie, dem Chi oder der Lebensenergie, wie es beim Tai Chi geschieht. Der ursprüngliche Zweck des Tai Chi war es, einen Opponenten mit Hilfe und unter Anwendung dieses elektromagnetischen Erdkraftfeldes zu bezwingen. Im Tai Chi nennt man das: "Das Leihen der Kraft der Erde". Bei solch einem Krätemessen gewann derjenige, der eine stärkere Verbindung ("Rooting") dieser Energie durch seinen eigenen energetischen Organismus aufweisen konnte.

Wahres Tai Chi ist so einfach wie Essen, Atmen, Schwimmen - wenn man einmal begriffen hat worauf es ankommt. Weder beim Atmen, Essen noch beim Schwimmen kommt es auf Millimeter-Bewegungen an - sondern wir müssen einfach nur generell das Richtige tun. Wenn man diesen Kern begriffen hat, dann ist man in seinen Bewegungen frei, solange man nur die wichtigen Grundlagen der Energieführung während der Bewegung beachtet.

Sobald man, durch korrektes Qi Gong-Training, den Strom der Lebensenergie deutlich fühlt, benötigt man auch hier nicht zwingend einen Lehrer - man beginnt selbst das Tai Chi lebendig zu begreifen.

In diesem Werk wird der **Cheng Man Ching-Stil** des Tai Chi Chuan erstmals - in klarer Einfachheit, leicht nachvollziehbar und für jedermann selbstständig erlernbar - Schritt für Schritt erklärt. Zahllose detaillierte und übersichtliche Abbildungen und eine präzise Sprache sorgen für absolute Klarheit und Nachvollziehbarkeit.

Günther Dogan

PROFESSIONELLES QI GONG-
Körperkraftfeld – Heilübertragung – Verbindung mit
Naturquellen

Intensivierung und Vertiefung des Qi Gong-Trainings
für alle Stufen. Aus den Schriften, Anweisungen und Hinweisen
bekannter Qi Gong-Meister



Über die Geheimnisse des Tigers und des Drachen, über die beiden Kraftquellen und Pole des Himmels und der Erde, haben Sie im ersten Band bereits einiges gelernt. Nun erfahren Sie in diesem nachfolgenden Band, wie sie auf weitere Arten diese beiden Polaritäten der Natur nutzen lernen und damit Ihrem Üben enorme Effizienz verleihen - zum Beispiel mittels des "Prinzips der Gegensatzspannung". Sie werden lernen, alle Standtechniken enorm zu intensivieren, außerdem alle Teile Ihres Körpers energetisch effektiv miteinander zu verbinden und Sie beginnen, die Energie zu verdichten und im dreidimensionalen Raum zu kontrollieren.

Im nachfolgenden dritten Band schließlich werden wir lernen, die Polaritäten wieder zu transzendieren - durch den Weg des TAO.

© 2011 Written & Copyright by Günther Dogan

Graphische Gestaltung, Design, Layout & Illustrationen: Günther Dogan

Fotografie der Positionen: Gabriele Keller

Hand-Skizzen: Gabriele Keller

Der Autor und Verleger dieses Buches zeichnet sich nicht verantwortlich für jede Art von Verletzung, die durch den Gebrauch der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen können – manche Übungsmethoden in diesem Buch sind anstrengend und sollten immer unter Zuhilfenahme der eigenen Vernunft und des gesunden Menschenverstandes ausgeführt werden. Bei Schmerzen oder Unwohlsein stoppen Sie *im Zweifelsfalle* sofort die jeweilige Übung, um Verletzungen zu vermeiden. Es ist ratsam, ggf. vor der Benutzung dieses Buches einen Arzt zu konsultieren. Dieses Buch ersetzt keine medizinische Behandlung, stellt jedoch eine wertvolle *zusätzliche* Therapieunterstützung dar.

E-Mail des Autors: info@Qigong-Taichi.com

AEQUINOX VERLAG

ISBN 978-3-939246-03-8

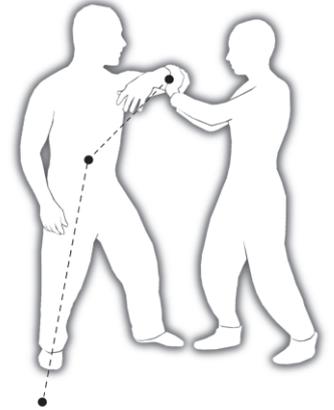
INHALT

TEIL 1 – VERTIEFTE GRUNDLAGEN

Testtafel: Wie Sie sicher stellen, welche Stufe abgeschlossen werden kann 9

Der Grundpfad & die Grundrichtungen der Energie

Der Grundpfad	10
Das dazu gehörige Kraftfeld	10
Die Empfindungen	11
Den Grundpfad entdecken	12
Aufwärtskraft	12
Das Einbeziehen der Arme und Hände	15
Abwärtskraft	15
Schiebekraft (nach oben und außen)	16
Der Vektor - der direkte Pfad führt immer zuerst zur Körpermitte (Zentrum)	17
Kraftaufnahme	18
Kraftabgabe	18
Zugkraft (zum Körper hin und nach unten)	19
Fließende Anwendung der vier Hauptkräfte die dem Grundpfad entstammen	19
Zusammenfassung	22



TEIL 2 - DIE AUSBILDUNG, STÄRKUNG UND AUSWEITUNG DER ENERGIE

"Jin" - Das Qi zu einem gleichmäßigen Kraftfeld ausweiten 24

1. Phase: "Schmelzen und Abwärtsverwurzeln"	26
2. Phase: "Sinken und Aufwärtsziehen"	27
3. Phase: Gleichmäßige Ausdehnung des Qi - Errichten eines Kraftfeldes	28

Die Ausbildung & Intensivierung des dreidimensionalen Kraftfeldes 31

Die Methode der behindernden Kraft (Zu Li)	31
Die Methode der Gegensatzspannung (Zheng Li)	32
Vertikal	33
Horizontal	33
Nach vorne und hinten	33

Übungen zur Intensivierung der energetischen Ganzkörperverbindungen 34

Die Übungen 35

Übungen zur Ausbildung & Intensivierung des dreidimensionalen Kraftfeldes 38

14 Standpositionen & die Aktivierung der dreidimensionalen Kraft in ihnen 39

Parallele Standpositionen 39

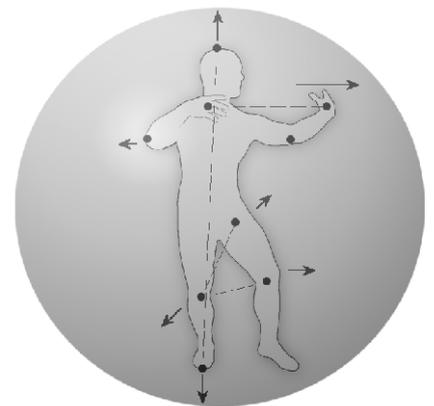
- Cheng Bao Zhuang ("Den Ballon umarmen"):
- Fu Bao Zhuang ("Abwärtsdrückender Parallelstand")
- Tui Tuo Zhuang ("Nach außen drückender Parallelstand")
- Ti Cha Zhuang ("Hebender/Stechender Parallelstand")
- Fu An Zhuang ("Ziehender/Schiebender Parallelstand")
- Ti Bao Zhuang ("Anhebender Parallelstand")

Dynamische Standpositionen 46

- Hun Yuan Zhuang ("Dem Baum umarmen" bzw. "Pfahl heben")
- Fu Bao Zhuang / Fu An Zhuang ("Nach unten pressende Halbschritt-Position")
- Tui Tuo Zhuang ("Vorwärts-Aufwärts drückende Position")
- Gou Gua Zhuang ("Hängender Haken")
- Fu Hu Zhuang ("Den Tiger zähmen")
- Jiang Long Zhuang ("Der aufsteigende Drache")

Einbeinige Standpositionen 52

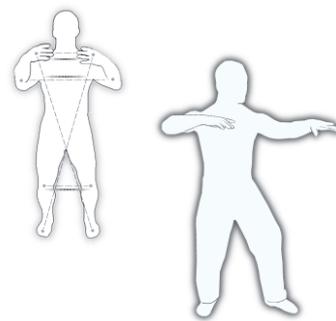
Das Geheimnis der Kraftspiralen 53



Die Shili-Übungen:

63

- Grundübung
- „Schieben/Ziehen aus horizontaler Stellung“ (Ping-Tui Shi-Li)
- "Wasserpaddeln" (Bo-Shui Shi-Li)
- "Öffnen/Schließen" (Kai He Shi-Li)
- "Nach unten drücken" (Fu Chen Shi-Li)
- "Nach unten drücken/nach oben heben" (Fu An Shi-Li)
- "Haken einhängen" (Gou Gua Shi-Li)
- "Drücken und einhängen" (Fen Gua Shi-Li)
- "Drehen" (Xuan Fa Shi-Li)
- "Welle" (Yao Fa Shi Li)
- "Die wippende Schildkröte" (Shen Gui Chu Shui Shi Li)



Das Miteinschließen äußerer Objekte in das eigene Energiefeld

72

Aufnahme von Sonnen-Qi

- Diagonaler Kreislauf über Hände und Körper
- Aufnahme über beide Hände und Ableitung durch den ganzen Körper
- Aufnahme über das Mingmen

Aufnahme von Mond-Qi

Verbindung mit Bäumen

- Vertikaler Kreislauf durch den Körper
- Horizontaler Kreislauf über die Hände
- Diagonaler Kreislauf über Hände und Körper
- Zirkulierende Energie

Qi Absorbieren von Blumen und Blüten

- Qi der Berge, Flüsse, Seen und des Meeres aufnehmen
- Qi aus Hitzequellen aufnehmen



TEIL 3 – ABGEBEN & ÜBERTRAGEN VON ENERGIE

Qi-Projektion über die Hände & Finger

78

- Grundübungen
- Das Qi verstärkt durch Arme, Hände und Finger strömen lassen
- Das Qi projizieren
- Qi-Projektion über die Finger:
 - Kerze löschen
 - Wattebällchen



Intensivierung von Bewegungen durch Qi-Atmung

81

- Stoßen mit Qi
- Ziehen mit Qi
- Greifen mit Qi

**Verwurzelung mit Qi-Atmung –
Intensivierung des Abwärtsstroms & des Aufwärtsstroms**

82

- Einatmen - Aufwärtsstrom
- Ausatmen – Abwärtsstrom

TEIL 4 - HEILEN MIT QI GONG

Die Grundvoraussetzungen & grundlegende Gesetzmäßigkeiten

86

1. Die mikrokosmische und die makrokosmische Methode der Qi-Übertragung:
2. Eine ausreichende energetische Basis.
3. Die Übertragung von Eigenschaften.
4. Wechselseitige Übertragung.
5. Grundbasis jeder Technik zur Übertragung ist die eigene Intention
6. Die "Bannung" des Qi: Räumlichkeit, Information, Terminierung

Vorbereitende Grundübungen

89

1. Reinigung durch Intention
2. Reinigung durch ein Abschütteln der Hände
3. Reinigung durch vertikale magnetische Striche
4. Reinigung durch Wasser



Entfernen der schädlichen, krankheitsbewirkenden Energien
Das Übertragen von Qi auf den Patienten
Die Harmonisierung des Meridiansystems des Patienten
Stromfluss durch die zwei energetischen Pole der Hände
Anwendung des Prinzips der Konzentration und Verdichtung
Anwendung des Prinzips der Ausdehnung
Anwendung des Prinzips des Absinkens
Anwendung des Prinzips des nach-außen-Ziehens
Anwendung des Prinzips der Harmonisierung

TEIL 5 – „EISENHEMD QI GONG“ – GEWEBESTÄRKUNG MIT QI

96

Das Schützen vor negativen Einflüssen und Energien
Qi-Verdichtung
Qi-Dissortion
Unsichtbarmachung
Die körpereigene "Reaktiv-Panzerung"
Abhärtung des Oberkörpers
Abhärtung der Fäuste und der Finger

TEIL 6 – EFFEKTIVES ARBEITEN MIT QI

103

**Übungen zur Auflösung von Blockaden
und unerwünschten Gedanken & Gefühlen**

Die Reinigung des Geistes
 Stufe 1 - Gedankenbeobachtung, Gedankenstille
 Stufe 2 - Die effektive Re-Normalisierung des Energiefeldes
Die Reinigung der Seele
Die Reinigung des Körpers
Das effektive Beklopfen von Meridianen und Akupunkten
Blut gleich Qi - Die Verbesserung der Durchblutung

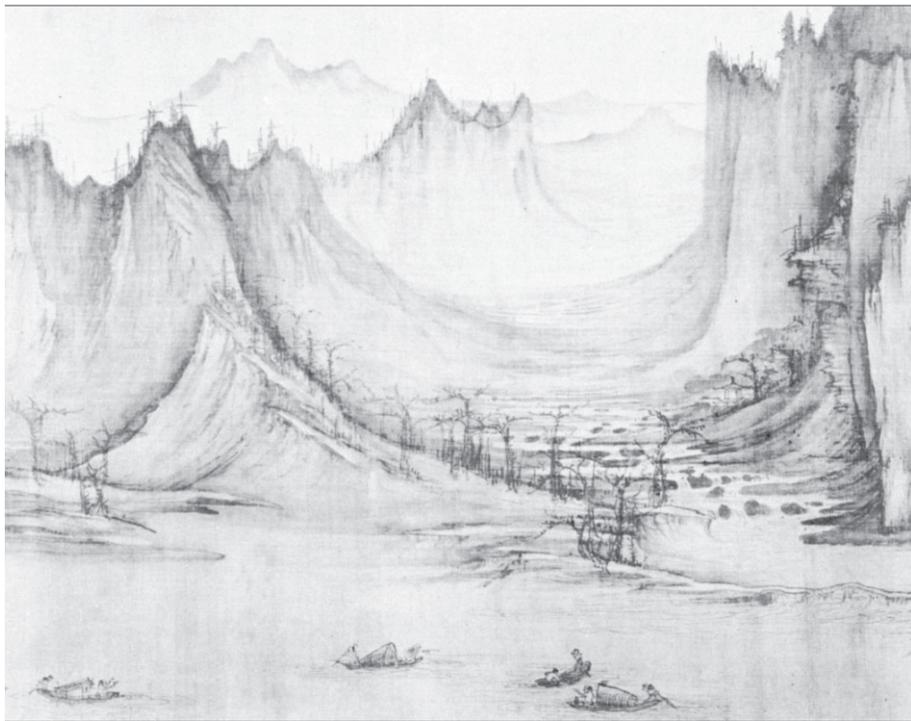
ANHANG

111

Swai Shou - Gesunderhaltung durch Energetisierung der drei Erwärmer

TEIL 1

VERTIEFTE GRUNDLAGEN



„Fischen in einem Gebirgsfluss“. Tuschezeichnung auf Seide, von Hsü Tao-ning, 11. Jahrhundert.

Das Gemälde spiegelt das taoistische Konzept der Harmonie der Schöpfung und die natürliche, jedoch bescheidene Einbeziehung des Menschen darin.

Testtafel: Wie Sie sicherstellen, welche Stufe abgeschlossen werden kann

Die Überschrift dieses Kapitels mag etwas unzutreffend sein - denn in Wirklichkeit gibt es in diesem Sinne keine festgefügt, klar strukturierten Stufen im Qi Gong, wie man sie überhaupt in der Natur ja kaum antrifft. In der natürlichen Schöpfung sind Übergänge fließend und Vorgänge selten klar voneinander getrennt. Dennoch möchte ich Ihnen eine Art Schautafel als Richtungsweiser an die Hand geben, sie mögen vor allem den relativen Neuling in der Praxis als grobe Orientierung dienen.

Allerdings sind die hier angegebenen Phänomene und Empfindungen mit Vorsicht zu genießen - sie müssen keinesfalls zwingend bei jedermann auftreten. Beinahe jeder Mensch erlebt und empfindet die Wahrnehmungsphänomene in der Qi Gong-Praxis anders. All diese Erfahrungen sind sehr individuell. Keinesfalls müssen alle beschriebenen Wahrnehmungen zugleich auftauchen. Im folgenden versuche ich dennoch, die am häufigsten auftauchenden Phänomene in eine Art "Fortschrittsanzeige" zu gliedern.

1. Stufe "Der Anfang"	Einige Wochen bis einige Monate
<ul style="list-style-type: none"> • Keine fortgeschrittenen energetische Empfindungen • Allerdings bereits auftauchende Wärmeempfindungen möglich • Physische Unannehmlichkeiten aufgrund der ungewohnten Belastungen: • Muskelschmerzen, Muskelzittern, Muskelkater usw. 	
2. Stufe "Das Öffnen der Meridiane"	Nach einigen Wochen bis einigen Monaten
<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßig auftauchende Erwärmung während der Übungen • Wärme kann sich bis zur Hitzeempfindung steigern (schwitzen) 	
3. Stufe "Das Fundment errichten"	Nach einigen Monaten bis ein Jahr (individuell sehr verschieden!)
<ul style="list-style-type: none"> • Ein Stromgefühl stellt sich ein, auch "Gefühl des Aufgeblasenseins" möglich • Empfindung als ströme feine Luft durch den Körper • Körperlot (Zentrallinie) wird besser fühlbar • Hitzeempfinden bleibt deutlich vorhanden, mildert sich allerdings wieder etwas • Schwitzen stellt sich eher ein, wenn man seine bisherigen Übungsgrenzen weiter ausbaut • Der deutlicher werdende Qi-Strom hilft, Korrekturbedarf der Körperhaltung wahrzunehmen 	
4. Stufe "Ausbau des Fundaments"	Nach etwa mind. 2-3 Jahren des regelmäßigen Trainings (individuell sehr verschieden!)
<ul style="list-style-type: none"> • "Jin" kann (mindestens subjektiv empfunden) produziert werden, • sowohl über den "Abwärts"- wie auch über den "Aufwärtsstrom" • Diese Qi-Kompression kann durch Übung immer weiter verdichtet werden • Im Tai Chi Chuan: "Eisen, eingewickelt in Baumwolle" • Die Körperhaltung kann über den Qi-Strom selbst korrigiert werden lassen 	

Der Grundpfad - Eine Bewegungslehre

„Statik = Energetische Leitfähigkeit!“

In diesem Kapitel wird die Grundlage des Qi Gong wie auch vieler Kampfkünste noch einmal eingehend betrachtet und beleuchtet - nämlich die Etablierung des sogenannten statischen "Grundpfades". Dieser ergibt sowohl die optimale Haltung, wie auch die Verbindung des Körpers zum Untergrund sowie die ideale energiestatische Leitbahn durch den Körper. Ein kleiner Teil davon wurde bereits im ersten Band behandelt - hier wollen wir das entsprechende Thema nun ausführlich darlegen.

In diesem Kapitel möchten wir uns also der statischen Etablierung eines physischen "Grundpfades der Kraft" widmen, damit man ihn leichter erzeugen und die dazugehörigen körperlichen Gesetzmäßigkeiten besser bewusst erkennen und verstehen kann. Die nachfolgenden Informationen und Übungen werden Ihnen in Ihrem Training, sei es eben nun das Qi Gong, eine Kampfkunst oder auch jede andere, auch alltägliche Form der körperlichen Betätigung, von Nutzen sein und Ihnen helfen, all dies effektiver und bewusster zu gestalten.

Über diese Dinge muss man sich jedoch beim Üben selbst keine bewussten Gedanken machen. Die Darstellung der theoretischen, statischen Kraftlinien dient hier nur zu einer *Bewusstmachung* - Bewusstmachung ohne ein daraus etwa resultierendes willentliches Bemühen ist eines der wesentlichen Fundamente des TAO und des Handelns aus dem TAO heraus - dem *Wu Wei*. Im weiteren Training reicht es, lediglich bestimmte Vorstellungen (vorgestellte Gewichte etc.) für sich arbeiten zu lassen. In der Tat wird für die folgenden Übungen, wie überhaupt für die meisten Übungen in diesem Buch, überwiegend *die eigene Vorstellungskraft bzw. ein entsprechendes Bewusstsein* verwendet. Haben Sie gerade keinen Übungspartner zur Hand, können Sie sich auch für die entsprechenden Partnerübungen stattdessen Gewichte oder Schubkräfte einfach nur *vorstellen*. Sie werden so den Effekt fast ebenso deutlich empfinden können. Solche Vorstellungen manipulieren die hierbei erforderlichen Mikrobewegungen des Körpers *ganz automatisch*. Allerdings kann man sich auch bei den Übungen, je nach Vorliebe, anstatt beispielsweise der Bälle als Gewichte auch die nachfolgend angeführten und erklärten Kraftlinien vorstellen, wie sie dicht und stabil werden und einen tragen und stützen. Dem einen scheint diese Vorstellung leichter und hilfreicher, dem anderen wiederum jene.

Der Grundpfad

Einen optimalen Grundpfad zu etablieren bedeutet zweierlei: Zum einen wird sich jede ankommende, auf den Körper einwirkende physikalische Kraft möglichst ungehindert in den Untergrund *ableiten*. Und zum anderen: Die Eigenschaften des Untergrundes, oder auch "die Kraft der Erde" wie es in den traditionellen Quellen genannt wird, wird umgekehrt über die Füße und durch den Körper *rückübertragen* und kann mit den Händen, später und nach einigen Jahren des Übens auch mit jeder beliebigen Stelle des Körpers angewendet und übertragen werden.

Ein ideal optimierter Grundpfad also lässt den eigenen Körper quasi mit dem Untergrund verschmelzen, alle Körperteile bilden eine energetische Einheit und der ganze Körper bildet wiederum eine Einheit mit dem Untergrund.

Das dazugehörige Kraftfeld

Wenn man auf diese Weise steht oder sich bewegt, wird man beginnen, auch über den gesamten physischen bzw. statischen Prozess hinaus, eine bestimmte Erfahrung zu machen: Das Erspüren nämlich einer scheinbaren, unsichtbaren "Kraft oder Energie", die immer mehr intensiviert durch den Körper strömt.

Der menschliche Körper scheint so etwas wie ein Leitmedium zu sein, welches "zwischen Himmel und Erde stehend" ganz wie ein solcher elektrischer Leiter zu fungieren vermag. Dies umso besser oder intensiver, je optimaler er sich anfangs gemäß der natürlichen, statischen Kraftlinien ausrichtet. Es wird sozusagen das Vermögen verbessert, jene unsichtbare Kraft oder Energie, die konstant zwischen Himmel und Erde gegenwärtig zu sein scheint, zu empfangen, also durch den Körper hindurch zu leiten oder "zu erden".

Man macht dabei alsbald auch die Erfahrung bestimmter, dieser Energie zugehöriger Begleiterscheinungen - wie etwa ein Wärmegefühl, ein Kribbeln, ein Stromgefühl, auch ein zunehmendes Schwereempfinden etc. Diese Empfindungen sind nicht alleine auf das Innere des Körpers begrenzt, sondern sind schließlich auch an der Pheripherie des Körpers und in seinem Umfeld spürbar. Zuerst subjektiv, nach langer Zeit des Übens auch objektiv von anderen Menschen.

Es ergeben sich also folgende Schlüsse oder Assoziationen:

1. Das Ergebnis eines optimalen Grundpfades ist ein intensivierter Strom von Energie, nenne man es nun Chi, Bioelektrizität etc.
2. Diesem Strom wiederum zugehörig ist auch ein energetisches, räumliches Kraftfeld.

Übt man sich nun in der Optimierung des Grundpfades, und der Kern jedes authentischen Qi Gong ist im Grunde nichts anderes, dann bildet man sowohl den energetischen Strom wie auch das zugehörige Kraftfeld, das dieser vermehrte Strom generiert, mehr und mehr aus.

Besonders im naturwissenschaftlich eingestellten Westen gibt es viele Praktiker des Tai Chi und des Qi Gong, welche jene mit beiden Künsten verbundenen Phänomene zwar kennen und sogar nutzen, aber dennoch den Gedanken einer unsichtbaren, einem solchen Grundpfad zugehörigen *feinstofflichen* Kraft, einem Kraftfeld oder einer Energie für sich nicht zuzulassen vermögen. So erklären sie sich alle damit verbundenen Phänomene und Effekte (z.B. das Zurückprallen eines Übungspartners oder das anstrengungslose und stabile, stille Stehen in eigentlich körperlich anstrengenden Positionen) alleine mit der Funktion physikalischer Komponenten, wie muskulärer Mikrobewegungen, der Statik der Skelettur usw. All diese Faktoren sind sicherlich vorhanden und spielen (besonders in den ersten Jahren des Übens) eine durchaus große Rolle. Aber diejenigen, welche die dabei mitwirkende Komponente einer feinstofflichen Energie negieren, übersehen dabei, dass sehr weit fortgeschrittene Praktiker dieser Künste jene Effekte und Phänomene am Übungspartner hervorrufen können, *auch ohne einen solchen überhaupt zu berühren*. Dies bedeutet *zwangsläufig*, dass es sich hierbei also auch um die Anwendung und das Ergebnis eines *analogen energetischen Kraftfeldes* handeln muss, welches über die erwähnten und rein physischen Komponenten eindeutig hinaus reicht.

Die Arbeit am Grundpfad also, und das sich gemäß dieses Grundpfades bzw. seiner statischen Gesetzmäßigkeiten bewegen zu lernen, ist immer auch bereits eine Art von Qi Gong - nämlich das Nutzen und Ausbilden der körperlichen Leitfähigkeit, des körperlichen Einklinkens in die Kraftquellen der Natur, dem "Stehen zwischen Himmel und Erde und das verbinden mit dem Universum", wie es bereits im viertausend Jahre alten Buch des Huang Ti Nei Ching, dem "Klassiker des gelben Kaiser zur inneren Medizin" heißt.

Die Empfindungen

Das Stehen in einer der Standpositionen des Qi Gong, also das Stehen mit einem verwirklichten und optimierten Grundpfad erzeugt (im Laufe eines langanhaltenden, regelmäßigen Übens) folgende Empfindungen: Der Körper fühlt sich dabei mehr und mehr an wie aufgeblasen, er fühlt sich leicht an. Auch ein Kribbeln kann dabei auftreten. Der Kreislauf wird intensiviert, der Blutfluss nimmt zu, besonders an den Händen. Das Blut wird sauerstoffreicher. Gleichzeitig mit der Leichtigkeit des Körpers stellt sich ein Schwereempfinden ein, das besonders die Füße und die Beine betrifft. Dieses Schwereempfinden ist im Laufe einiger Übung auch auf den gesamten Leib übertragbar. Schließlich tritt ebenso ein Gefühl der Dichtigkeit im Körper, sowie an dessen Peripherie auf, das den Eindruck oder die Vorstellung vermitteln kann, man bewege sich durch eine dickflüssige Masse.

Es benötigt etwa 1-3 Jahre des Übens um all diese Effekte regelmäßig spürbar heranzubilden. Auch können sie sich natürlich bei jedem Üben auf etwas unterschiedliche Art und Weise oder in unterschiedlicher Ausprägung oder Kombination zeigen.