

Inhalt

Dankeswort	11
Vorwort, von Gunther Weil, Ph. D.	12
Einleitung: Was ist die «Heilende Energie des Tao», von Michael Winn	16
Über den Autor: Mantak Chia	20
Westliche Medizin und Tao Yoga: ein Vergleich von Lawrence Young, M. D.	23

I. TEIL

Praktische Schritte zur Erweckung der eigenen Heilungsenergie

1. Kapitel

Die Erweckung der Lebensenergie «Chi»	30
Die primären Energiebahnen	33
Die Verbindung zum ätherischen Körper	34
Das Öffnen der Energiebahnen	35
Durch sorgfältige Vorbereitung entstehen weniger Nebenwirkungen	36
Akupunktur und der Kleine Energiekreislauf	37
Zusammenfassung	37

2. Kapitel

Vorbereitungen für die taoistische Meditation	39
Eine entspannte Atmosphäre schaffen / Kleidung / Der Raum	39
Die Ernährung	39
Wie man den Energiestrom stimuliert	40
Wie man richtig sitzt	41
Richtig atmen	43
Geistige Haltung	45
Die Stellung der Zunge	45

3. Kapitel	
Das Geheimnis des inneren Lächelns	48
Die heilende Kraft eines Lächelns	48
Lächle Deinen lebenswichtigen Organen Liebe zu	51
Wie wir das innere Lächeln in unseren Körper ausstrahlen	53
Die vordere Körperlinie	55
Die mittlere Körperlinie	59
Die hintere Körperlinie	59
Sammeln Sie am Schluß die Energie im Nabel	60
Praktizieren Sie das innere Lächeln im täglichen Leben	60
Zusammenfassung	61

2. TEIL

Lassen Sie die heilende Energie im Kleinen Energiekreislauf strömen

4. Kapitel

Beginn des Kleinen Energiekreislaufs:

Öffnen der vorderen Energiebahn – das Diener-Gefäß	64
Das Aktivieren der einzelnen Heilungszentren	66
Das erste Energiezentrum: der Nabel	66
Benutzen Sie einen Finger als Konzentrationshilfe	67
Herz- und Brustbeschwerden	68
Nervöse Spannungszustände, hohes Alter, physische Schwäche	69
Hoher Blutdruck	69
Niedriger Blutdruck	70
Magen- und Darmbeschwerden	71
Das zweite Energiezentrum: Kuan-Yuan (Ovar-Palast) bei Frauen	73
Das zweite Energiezentrum: Jing-Gong (Samen-Palast) bei Männern	74
Das dritte Energiezentrum: Hui-Yin	75

5. Kapitel

Öffnen der hinteren Energiebahn – das Lenker-Gefäß	77
Das vierte Energiezentrum: Chang-Chiang	77
Das fünfte Energiezentrum: Ming-Men	80
Rückenschmerzen während der Konzentration	81
Das sechste Energiezentrum: Chi-Chung	82
Stimulation der Bauchspeicheldrüse	82
Das siebte Energiezentrum: Yu-Chen	83
Schmerzen in den Schultern und dem oberen Rücken	83

Das achte Energiezentrum: Pai-Hui	84
Das neunte Energiezentrum: Yin-Tang	85

6. Kapitel

Verbinden von Diener- und Lenker-Gefäß zum Kleinen Energiekreislauf

Für Anfänger: Kehren Sie den Energiefluß um	89
Das zehnte Energiezentrum: Hsuan-Ying	92
Das elfte Energiezentrum: Hsuan-Chi	93
Das zwölfte Energiezentrum: Shuan-Chung	94
Das dreizehnte Energiezentrum: Chung-Kung	95
Sammeln Sie die Energie zum Abschluß im Nabel	95

7. Kapitel

Der Große Himmelszyklus:

Öffnen der Energiebahnen in Armen und Beinen	98
--	----

3. TEIL

Praktische Ratschläge

8. Kapitel

Erstellen Sie einen Übungsplan	104
Rückblick: Die wichtigsten Punkte des Kleinen Energiekreislaufs	105
Lassen Sie Chi stetig durch den Kreislauf strömen	109
Das endgültige Ziel: Chi strömt von selbst	110

9. Kapitel

Sicherheitsmaßnahmen:

Wie Sie sich vor Nebenwirkungen schützen können	112
Der Reinigungsprozeß: Aufstoßen und Diarrhöe	113
Das Sexualeben	113
Der Magen	114
Der Hals	114
Reinigen von Speiseröhre, Magen und Darm	115
Wahnvorstellungen und Geisteskrankheit	115
Wann soll ein Arzt aufgesucht werden?	117
Sorgfalt bei den Übungen schließt Nebenwirkungen aus	118

10. Kapitel

Die häufigsten Fragen zum Kleinen Energiekreislauf	119
1. Was ist Chi oder die elektromagnetische Lebenskraft?	119
2. Muß man auf einem Stuhl sitzen?	120

3. Was ist zu tun, wenn diese Übungen sexuelle Erregung auslösen?	121
4. Kann das Zirkulieren des Kleinen Energiekreislaufs sexuelle Probleme lösen helfen?	122
5. Ist diese taoistische Methode für jeden geeignet?	123
6. Sollen Frauen während der Menstruation diese Übungen durchführen? . .	123
7. Soll man sich auf das «dritte Auge» zwischen den Augenbrauen konzentrieren?	124
8. Warum erzeugen diese Übungen bei einigen Menschen Schmerzen in Rücken oder Schultern?	124
9. Darf man nach chirurgischen Eingriffen üben?	125
10. Warum kommt es bei diesen Übungen zu Ohrenklingen?	126
11. Was soll man tun, wenn man nach einiger Übung den Appetit verliert? . .	126
12. Was tun bei Schüttelkrämpfen, Beinschütteln oder Ausstoßen von Tönen?	127
13. Wie wirkt Chi auf den kranken Körper?	129
14. Welche Hilfen gibt es, wenn sich die Energie in der Brust staut?	130
15. Welcher Zeitaufwand ist für die Übungen angemessen?	131
16. Muß man auf seine Ernährung achten?	131
17. Beeinträchtigen diese Praktiken unser Interesse am gesellschaftlichen Leben?	132
18. Braucht man weniger Schlaf während der Übungszeiten?	132
19. Soll man praktizieren, wenn man gereizt, traurig oder enttäuscht ist? . . .	133
20. Unterstützt rhythmisches Atmen oder Singen die Zirkulation im Kleinen Energiekreislauf?	134
21. Hilft Meister Chia seinen Schülern beim Öffnen der Energiebahnen, indem er Energie auf sie überträgt?	135
22. Entstehen bei dieser Methode irgendwelche Nebenwirkungen?	136
23. Warum fühle ich mich nach dem Meditieren müde?	137
24. Welches sind die Vorteile des Kleinen Energiekreislaufs?	138

4. TEIL

Praktische Anwendung der Tao-Energie für die Heilung

11. Kapitel

Der Kleine Energiekreislauf im Spiegel der Medizin	141
Der Wert des taoistischen Chi-Kreislaufs aus der Sicht eines Mediziners, von C. Y. Hsu, M. D.	141
Geschichtlicher Überblick über den Taoismus und die Kunst der Heilung, von Stephen Pan, Ph. D.	143
Ein Arzt auf der Suche nach der Taoistischen Heilungsenergie, von Lawrence Young, M. D.	146

12. Kapitel	
Persönliche Erfahrungen mit dem Kleinen Energiekreislauf, nach Tonbandaufnahmen während Workshops mit Mantak Chia und Gunther Weil	152

5. TEIL

Die höheren Stufen des Tao Yoga

13. Kapitel	
Bemerkungen zu höheren Stufen der Tao Yoga Praxis	168
Tao Yoga und Kundalini, von Michael Winn	171

14. Kapitel	
Die sieben Stufen des Esoterischen Tao Yoga, eine Zusammenfassung	181
Der kleine Himmelszyklus	181
Die sieben Formeln der sieben Bücher des Tao	184
Die 1. Formel: Die Verschmelzung der fünf Elemente	184
Die 2. Formel: Die Kleine Erleuchtung von Kan und Li	187
Die 3. Formel: Die Große Erleuchtung von Kan und Li	189
Die 4. Formel: Die Größte Erleuchtung von Kan und Li	190
Die 5. Formel: Das Versiegeln der fünf Sinnesorgane	191
Die 6. Formel: Die Vermählung von Himmel und Erde/Unsterblichkeit	192
Die 7. Formel: Wiedervereinigung von Mensch und Himmel/ Der wahrhaft unsterbliche Mensch	193
Tabelle des vollständigen Systems des Esoterischen Tao Yoga	194/95

15. Kapitel	
Seminare zum Tao Yoga	196
Samen- und Ovar- Kung Fu	200
Eisenhemd Chi Kung	203
Kontaktanschrift des Taoist Esoteric Yoga Center	207

Anhänge

A Tabelle der Energiezentren: Energie-Zentrum, Akupunktur- Name, Chakra, Persönlichkeitstypus, Endokr. Sekret/Drüsen, Farbe	210
B Die Auswirkungen des Tao Yoga auf das Hormonalsystem	218

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Der menschliche Fötus	32
Abbildung 2	Fußsohlenreiben	41
Abbildung 3	Sitzposition	42
Abbildung 4	Handposition	43
Abbildung 4a	Sitzposition	43
Abbildung 5	Atmung	44
Abbildung 6	Zungenpositionen	46
Abbildung 7	Das innere Lächeln	49
Abbildung 8	Lächeln, vordere Körperlinie	55
Abbildung 9	Lächeln, mittlere Körperlinie	56
Abbildung 10	Lächeln, hintere Körperlinie	56
Abbildung 11	Energiezentren	65
Abbildung 12	Hoher Blutdruck	70
Abbildung 13	Niedriger Blutdruck	71
Abbildung 14	Das erste Energiezentrum	72
Abbildung 15	Das zweite Energiezentrum	73
Abbildung 16	Das dritte Energiezentrum	75
Abbildung 17	Der Rückenkanal	78
Abbildung 18	Das vierte Energiezentrum	79
Abbildung 19	Das fünfte Energiezentrum	81
Abbildung 20	Der Kleine Energiekreislauf (Himmelszyklus)	90
Abbildung 21	Verbindung durch die Zunge	91
Abbildung 22	Energie fließt durch den Gaumen	93
Abbildung 23	Elftes, zwölftes und dreizehntes Energiezentrum	94
Abbildung 24	Sammlung der Energie im Nabel	96
Abbildung 25	Gesichtsmassage	97
Abbildung 26	Die Bahnen der Beine	100
Abbildung 27	Der Große Himmelszyklus	101
Abbildung 28	Der Große Himmelszyklus	102
Abbildung 29	Der Kleine Energiekreislauf	111
Abbildung 30	Energiestöße	128
Abbildung 31	Ergänzende taoistische Übungen	206
Abbildung 32	Energiezentren	217
Abbildung 33	Die endokrinen Drüsen	222
Abbildung 34	Die Hirnanhangdrüse	229