

Mantak Chia

TAO TOGA

Praktisches Lehrbuch zur
Erweckung der heilenden Ur kraft
Chi

Dritte Auflage



Ansata-Verlag
Paul A. Zemp
Rosenstraße 24
CH-3800 Interlaken
Schweiz
1987

Inhalt

Dankeswort	11
• Vorwort, von Günther Weil, Ph. D.	12
^Einleitung: Was ist die «Heilende Energie des Tao», i; von Michael Winn	16
[Über den Autor: Mantak Chia	20
pWestliche Medizin und Tao Yoga: ein Vergleich I von Lawrence Young, M. D.	23

i. TEIL

Praktische Schritte zur Erweckung der eigenen Heilungsenergie

Kapitel	
JMe Erweckung der Lebensenergie «Chi»	30
primären Energiebahnen	33
/tue Verbindung zum ätherischen Körper	34
i\$hs öffnen der Energiebahnen	35
SfjDurch sorgfältige Vorbereitung entstehen weniger Nebenwirkungen	36
unktur und der Kleine Energiekreislauf	37
ammenfassung	37
feiKapitel	
brbereitungen für die taoistische Meditation	39
£ entspannte Atmosphäre schaffen/Kleidung/Der Raum	39
Ernährung	39
\ffäe man den Energiestrom stimuliert	40
JSSfie man richtig sitzt	41
[flüchtig atmen	43
Seistige Haltung	45
l 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

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

ipitel

rbinden von Diener- und Lenker-Gefäß

Brom Kleinen Energiekreislauf	89
: Anfänger: Kehren Sie den Energiefluß um	89
i zehnte Energiezentrum: Hsuan-Ying	92
i elfte Energiezentrum: Hsuan-Chi	93
i zwölfte Energiezentrum: Shuan-Chung	94
> dreizehnte Energiezentrum: Chung-Kung	95
wneln Sie die Energie zum Abschluß im Nabel.	95

.Kapitel

• Große Himmelszyklus:

»öffnen der Energiebahnen in Armen und Beinen.	98
--	----

TEIL

iktische Ratschläge

Kapitel

ellen Sie einen Übungsplan	104
:blick: Die wichtigsten Punkte des Kleinen Energiekreislaufs.	105
sen Sie Chi stetig durch den Kreislauf strömen.	109
endgültige Ziel: Chi strömt von selbst.	110

Kapitel

erheitsmaßnahmen:

Wie Sie sich vor Nebenwirkungen schützen können	112
Reinigungsprozeß: Aufstoßen und Diarrhöe.	113
Sexualleben.	113
sr Magen.	114
Hals.	114
igen von Speiseröhre, Magen und Darm.	115
Wahnvorstellungen und Geisteskrankheit	115
rann soll ein Arzt aufgesucht werden?.	117
»rgfalt bei den Übungen schließt Nebenwirkungen aus.	118

> Kapitel

ie häufigsten Fragen zum Kleinen Energiekreislauf	119
1. Was ist Chi oder die elektromagnetische Lebenskraft?	119
i-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

, Kapitel

**önliche Erfahrungen mit dem Kleinen Energiekreislauf, nach
Tonbandaufnahmen während Workshops mit Mantak Chia und
Günther Weil** .152

S.TEIL

>ie höheren Stufen des Tao Yoga

|. Kapitel

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

I. Kapitel

He sieben Stufen des Esoterischen Tao Yoga,

eine Zusammenfassung181
er kleine Himmelszyklus.181
! sieben Formeln der sieben Bücher des Tao184
: 1. Formel: Die Verschmelzung der fünf Elemente.....184
: 2. Formel: Die Kleine Erleuchtung von Kan und Li187
He 3. Formel: Die Große Erleuchtung von Kan und Li189
He 4. Formel: Die Größte Erleuchtung von Kan und Li190
He 5. Formel: Das Versiegeln der fünf Sinnesorgane.191
; 6. Formel: Die Vermählung von Himmel und Erde/Unsterblichkeit 192
**He 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 Yoga196
- und Ovar- Kung Fu200
yäsenhemd Chi Kung.203
lsKontaktanschrift des Taoist Esoteric Yoga Center.207

Anhänge

**' Ä Tabelle der Energiezentren: Energie-Zentrum, Akupunktur-
Name, Chakra, Persönlichkeitstypus, Endokr. Sekret/Drüsen,
," Farbe** .210
B Die Auswirkungen des Tao Yoga auf das Hormonalsystem218