

# 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

<b>Kapitel</b>	
<b>JMe Erweckung der Lebensenergie «Chi» . . . . .</b>	<b>30</b>
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	
<b>brbereitungen für die taoistische Meditation . . . . .</b>	<b>39</b>
£ 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

<b>Das Geheimnis des inneren Lächelns.</b>	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:

<b>Öffnen der vorderen Energiebahn - das Diener-Gefäß</b>	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

<b>Öffnen der hinteren Energiebahn - das Lenker-Gefäß.</b>	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**

<b>Brom Kleinen Energiekreislauf</b> . . . . .	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**

<b>ellen Sie einen Übungsplan</b> . . . . .	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:**

<b>Wie Sie sich vor Nebenwirkungen schützen können</b> . . . . .	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**

<b>ie häufigsten Fragen zum Kleinen Energiekreislauf</b> . . . . .	119
--	-----

<b>1. Was ist Chi oder die elektromagnetische Lebenskraft?</b> . . . . .	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

<b>Der Kleine Energiekreislauf im Spiegel der Medizin . . . . .</b>	<b>141</b>
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

<b>, Kapitel</b>	
<b>önliche Erfahrungen mit dem Kleinen Energiekreislauf, nach</b>	
<b>Tonbandaufnahmen während Workshops mit Mantak Chia und</b>	
<b>Günther Weil . . . . .</b>	<b>.152</b>

**S.TEIL**

**>ie höheren Stufen des Tao Yoga**

<b> . Kapitel</b>	
<b>merkungen zu höheren Stufen der Tao Yoga Praxis. . . . .</b>	<b>.168</b>
<b>Tao Yoga und Kundalini, von Michael Winn. . . . .</b>	<b>.171</b>

**I. Kapitel**

**He sieben Stufen des Esoterischen Tao Yoga,**

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

**15. Kapitel**

<b>Seminare zum Tao Yoga . . . . .</b>	<b>.196</b>
<b>- und Ovar- Kung Fu . . . . .</b>	<b>.200</b>
<b>yäsenheimd Chi Kung. . . . .</b>	<b>.203</b>
<b>lsKontaktanschrift des Taoist Esoteric Yoga Center. . . . .</b>	<b>.207</b>

**Anhänge**

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