

Mantak Chia

TAO YOGA

des Heilen*

Die Kraft des Inneren Lächelns
Die Sechs Heilenden Laute
Die Praxis der Chi-Massage



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

Inhalt

Dankeswort	12
Über den Autor.	13

1. TEIL

Taoistische Methoden, um Streß in Lebenskraft umzuwandeln

1. Kapitel

Was ist das Heilende Tao?	16
1. Das System des Heilenden Tao.	16
2. Der Taoismus und einige Grundprinzipien der chinesischen Heilkunst	17
3. Am Anfang einer Krankheit steht ein Energieproblem.	18
4. Gesundheit ist die beste Investition.	20
5. Familienleben aus taoistischer Sicht	21
6. Positive Beeinflussung des Sexuallebens.	21
7. Chi schafft Harmonie und Frieden	22

2. Kapitel

Das Innere Lächeln.	23
A. Wirkungen.	23
1. Niedrige und höhere Energieformen.	23
2. Nektar oder Gift	24
3. Lernen mit Hilfe des Inneren Lächelns.	26
4. Persönliche Kraft durch das Innere Lächeln.	29
B. Vorbereitung.	30
C. Die Übung des Inneren Lächelns.	33
1. In die Organe lächeln—die vordere Körperlinie	33
2. Ins Verdauungssystem lächeln—die mittlere Körperlinie.	38

3. In Gehirn und Wirbelsäule lächeln — die hintere Körperlinie	40
4. Durch den ganzen Körper lächeln	42
5. Energie im Nabel einsammeln	42
6. Tägliche Übung	44
7. Auflösung negativer Emotionen	44
8. Schmerzen und Beschwerden vertreiben	44

3. Kapitel

Meditation des Kleinen Energiekreislaufs	45
A. Erweckung heilender Lebenskraft	45
B. Die Bedeutung des Kleinen Energiekreislaufs	48

4. Kapitel

Die Sechs Heilenden Laute	50
A. Grundlagen und Wirkungen	50
1. Überhitzung der Organe	51
2. Das Kühlsystem der Organe	51
3. Vorbeugung und Heilung durch die Laute	53
4. Empfindungen in der Ruhephase	53
5. Wirkungsvolle Kontrolle negativer Emotionen	54
6. Mundgeruch	54
7. Körpergeruch	55
8. Gähnen, Aufstoßen und Blähungen	56
9. Entgiftung durch Chi	56
10. Tränen und Speichel	56
11. Verbesserung der Beweglichkeit	57
B. Tafel der Entsprechungen	58/59
C. Hinweise zur Übung der Sechs Heilenden Laute	60
D. Übungsablauf	60
E. Die Übung der Sechs Heilenden Laute	61
1. Lunge	61
2. Nieren	66
3. Leber	70
4. Herz	76
5. Milz	80
6. Drei-Erwärmer	85
F. Anwendung im Alltag	88

2. TEIL

Chi-Selbstmassage — eine taoistische Verjüngungsmethode

5. Kapitel

Theorie und Praxis der taoistischen Selbstmassage	92
A. Die Abwehr negativer Emotionen mit Hilfe gesunder und gestärkter Sinneswerkzeuge	92
B. Der positive Einfluß gesunder Organe auf die Persönlichkeit	93

6. Kapitel

Die Bedeutung des Afters für die Organ-Energie	95
A. Das Perineum als Kraftquelle	95
B. Die fünf Bereiche des Afters	96

7. Kapitel

Die Heilenden Hände	106
A. Die Handflächen	106
B. «Palast der Arbeit»	106
C. «Tal-Begegnung»	106
D. Die wichtigsten Handlinien	108
E. Die Reflexzonen der Hand	108
F. Die Stärkung von Fingern und Zehen	110
G. Handmassage zur Verstärkung des Chi-Flusses	110
H. Vorbereitung zur Selbstmassage	110
I. Angewandte Handmassage	111
1. Einleitung der taoistischen Selbstmassage: Sammeln der Lebensenergie in den Händen	111
2. Die Massage der Hände	112
K. Die Finger und ihre Beziehung zu Gefühlen, Elementen und Organen	116

8. Kapitel

Der Kopf	118
A. Massage des Kopfes	119
1. Der Scheitelpunkt	119

2.	Sammeln von Chi in den Händen und im Gesicht120
3.	Klopfmassage.120
4.	Intensivierung des Chi-Flusses durch das Gesicht.121
5.	Massage von Kopfhaut und Haarwurzeln.121
6.	Massage am Haaransatz im Nacken.122
B.	Das Gesicht123
1.	Natürliche Schönheitspflege.123
2.	Sammeln von Chi im Gesicht.123
3.	Stirnmassage.125
4.	Massage der Augenpartie.125
5.	Massage der unteren Gesichtshälfte.126
6.	Massage des ganzen Gesichts.126
7.	Massage des unteren Stirnbereiches.126
C.	Schläfenmassage.127
D.	Die Mundpartie.128
E.	Die Augen.129
1.	Vorbereitung der Massage.130
2.	Massage der Augäpfel und ihrer Umgebung.130
3.	Stimulierung der Augenlider.131
4.	Massage der Augenhöhlen.132
5.	Eine Träne zum Fließen bringen.132
6.	Stärkung der Augäpfel.134
7.	Übung des direkten Blicks.136
F.	Die Nase.137
1.	Vorbereitende Übung: Chi in den Händen sammeln.138
2.	Massage der Nasenlöcher.138
3.	Massage des Nasenrückens.138
4.	Massage des mittleren Nasenbereichs.139
5.	Massage der Nasenflügel.140
6.	Massage der Nasenscheidewand und des Nasenknorpels.140
G.	Die Ohren.141
1.	Massage des äußeren Ohres.141
2.	Massage des Innenohrs.143
H.	Zahnfleisch, Zunge und Zähne.147
1.	Vorbereitung der Massage.148
2.	Zahnfleischmassage.148
3.	Massage des Zahnfleisches und der Zunge.148

4. Die Zunge148
5. Übung für das Gebiß150
6. Konzentrierung von Energie im Gebiß151
I. Hals- und Nackenmassage152
1. Schilddrüse und Nebenschilddrüse152
2. Energie in den Händen sammeln154
3. Massage des Halses154
4. Massage von Schilddrüse und Nebenschilddrüse154
5. Schildkrötenhals155
6. Kranichhals156
7. Meridianmassage am Nacken157
K. Schulterübungen158

9. Kapitel

Entgiftung der Organe und Drüsen159
A. Die Thymusdrüse159
B. Das Herz161
C. Die Lungen161
D. Die Leber161
E. Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse162
F. Dickdarm und Dünndarm163
G. Die Nieren165
H. Das Kreuzbein166

10. Kapitel

Kniegelenke und Füße167
A. Beseitigung von Ablagerungen im Knie167
1. Sammeln von Chi in den Händen167
2. Massage der Kniekehlen167
3. Massage der Kniescheiben167
4. Steigerung der Beweglichkeit168
5. Massage des gesamten Kniegelenks169
B. Die Füße-Wurzeln Ihres Körpers169
1. Sammeln von Chi in den Händen170
2. Fußmassage170
3. Zehenmassage170
4. Massage der ersten beiden Zehen170

5. Reiben der FüÙe aneinander.	172
--	-----

11. Kapitel

Verstopfung	173
A. Verstopfung-cm kritischer StreÙfaktor.	173
B. Verstopfung als Ursache von Hemmungen und Kontaktarmut	174
C. Verstopfung als Ursache vorzeitiger Alterserscheinungen . .	175
D. Bauchmassage—eine wirkungsvolle Heilmethode.	175
1. Dickdarmmassage.	176
2. Dünndarmmassage.	177

12. Kapitel

Das tägliche Übungsprogramm	178
A. Der Weg zu guter Gesundheit	178
B. Übungszeiten	179
C. Der Start in den Tag	179
D. Das allmorgendliche Innere Lächeln.	180
E. Tägliche Reinigung der Energieleitbahnen.	182
F. Beseitigung angeschwemmter Giftstoffe.	183
G. Reinigung der neun Öffnungen.	185
1. Die Vordertür-die Öffnung der Sexualorgane.	185
2. Die Hintertür—das Tor der Verdauung.	185
3. Die sieben Fenster.	186
H. Stärkung der Bein-und Fußdurchblutung.	189
I. Anregung der Venendurchblutung.	190
K. Dchnübungen für die Sehnen.	191
L. Dehnungsübungen und Massage für den Hals- und Wirbelsäulenbereich	194
M. Übungen im Alltag	196
1. Auf dem Weg zur Arbeit	196
2. Müdigkeit beim Autofahren.	197
3. Belastungen am Arbeitsplatz.	198
N. Nach Feierabend.	198
1. Fernsehabend.	198
2. Vor dem Schlafengehen.	198
3. Nachtruhe.	199

13. Kapitel

Taoistische Lebensweisheiten	201
A. Lächeln Sie den Streß weg	201
B. Der Blick in den Spiegel	202
C. Rechtes Reden, Handeln, Denken	202
D. Kopf und Füße	203
E. Richtiger Umgang mit der Sexualität	203
F. Zurückhaltung beim Essen	204
G. Wasser als Reinigungsmittel	204
H. Nichts übertreiben	205
I. Gesundheit in den Jahreszeiten	206
K. Verschiedene Gcsundheitsrcgcln	206
L. «Nein, danke. Nicht noch mehr Verpflichtungen!».	207

ANHANG

Das System des Heilenden Tao.	209
---------------------------------------	-----