

Mantak Chia

TAO YOGA

Ei*ciihciul Chi liuiii»

Schutz und Stärkung der Organe
Neue Ausrichtung der Körperstruktur
Verwurzelung mit der Erde

Zweite Auflage



Ansata-Verlag
Paul A. Zemp
Rosenstraße 24
CH-3800 Interlaken
Schweiz
1994

Inhalt

Danksagung	13
Über den Autor: Mantak Chia	15
Vorwort: Zur Benutzung dieses Buches.	17

1. KAPITEL EINFÜHRUNG

I. Das System des Heilenden Tao und Eisenhemd-Chi Kung	19
A. Eisenhemd-Chi Kung, eine alte Kung Fu-Disziplin	23
1. Die Bolin-Epoche, die Zeit der Kung Fu-Kämpfer	23
2. Wirkungen des Eisenhemd-Chi Kung	24
3. Chi Kung in moderner Zeit	24
B. Chi-Druck	25
1. Der Atem des Lebens.	25
2. Der Ursprung der Eisenhemd-Atmung.	26
II. Der Nutzen des Eisenhemd	28
A. Die Rolle der inneren Organe.	28
1. Chi, Faszien, Organe und Knochen.	29
a. Die Faszien	29
b. Schutz und Stärkung der Organe.	31
c. Fett und Chi	32
d. Knochen.	32
2. Entlastung des Kreislaufs.	33
3. Verhinderung von Energieverlusten.	35
B. Langes Leben	35
C. Eisenhemd-Chi Kung für Körper, Seele und Geist	37
III. Die Vorzüge der Eisenhemd-Übungen.	39

2. KAPITEL VORBEREITUNG

I. Eisenhemd-Atmung und Entspannung	42
A. Die Auflade-Atmung: Unterleibs- und umgekehrte Atmung	43
1. Unterleibs-Atmung	45
2. Umgekehrte Atmung	47
B. Der Beckenboden: Diaphragma pelvis und Diaphragma urogenitale	49
C. Die Kompressions-Atmung	51
1. Vorbereitung der Kompressions-Atmung mit Auflade-Atmung	52
2. Hauptteil der Eisenhemd-Atmung: Erhöhung des Chi-Drucks durch Kompressions-Atmung	54
3. Abschluß der Kompressions-Atmung	56
D. Hinweise zu den Atemübungen	58
E. Vorübungen	58
1. Kontrolle des Zwerchfells	58
2. Massage des Zwerchfells	59
3. Unterleibs-Atmung im Liegen	60
4. Unterleibs-Atmung auf schräggehendem Brett	61
5. Kräftigung durch Gegendruck	61
6. Unterleibs-Atmung im Stehen	63
7. Chi mit Hilfe der Vorstellung in den Unterleib lenken	64
8. Die Entwicklung des Eisenhemd	64
II. Zusammenfassung der Eisenhemd-Atmung	67
A. Zusammenfassung der Übungen zur Verbesserung der Unterleibs-Atmung	67
B. Die komplette Eisenhemd-Atmung	68
1. Stufe: Auflade-Atmung	68
2. Stufe: Kompressions-Atmung	69
3. Stufe: Entspannung	69
III. Kreuzbein- und Schädelpumpe	69
A. Kreuzbeinpumpe	69
B. Schädelpumpe	70
IV. Die Meditation des Kleinen Energie-Kreislaufs	71
A. Der Kreislauf des Chi	71
B. Die Bedeutung des Kleinen Kreislaufs	75

V. Das Perineum als Kraftquelle.	76
A. Die Verbindung von After und Organenergie . . .	76
B. Die fünf Bereiche des Afters.	77
VI. Sicherheitsmaßnahmen.	86

3. KAPITEL

DEN BAUM UMARMEN-DIE ERSTE EISENHEMD-ÜBUNG

I. Der Reiterstand als Vorübung.	88
A. Reiterstand gegen die Wand	89
1. Der Abstand der Füße.	89
2. Füße.	90
3. Der Abstand von der Wand	90
4. Verwurzelung	90
5. Knie.	91
6. Becken.	91
7. Beckenneigung	92
8. Mittlerer Rücken.	92
9. Oberer Rücken.	92
10. T-n-Schub.	93
11. Schultern.	93
12. Kopf und Nacken.....	93
13. Endstellung	94
B. Zusammenfassung.	95
II. Den Baum umarmen— die Ausgangsposition für alle Eisenhemd-Übungen	96
A. Den Baum umarmen - Beschreibung der Übungsschritte.	96
1. Die korrekte Fußstellung	97
2. Verwurzelung.	97
3. Streckung der Wirbelsäule.	100
4. Die drei Chi-Kreise.	104
a. Der erste Kreis- die Verbindung von Arm und Schulterblatt	104
b. Der zweite Kreis- die Verbindung von Schulterblatt und Wirbelsäule.	107
c. Der dritte Kreis - die Verbindung von Arm, Schulterblatt und Wirbelsäule mit dem Kreuzbein	III
5. Augen und Chi-Fluß.	113
6. Start mit Auflade-Atmung	115
7. Den Baum umarmen-erste Stufe.	116

8. Den Baum umarmen-zweite Stufe	.123
9. Den Baum umarmen-dritte Stufe	.129
10. Knochenatmung	.139
11. Kraftübung	.141
a. Muskeln und zugeordnete Emotionen	.141
b. Die Praxis der Kraftübung	.143
c. Tabelle der Muskeln und Emotionen	.146
d. Chi im Nabel einsammeln	.148
B. Den Baum umarmen - Gesamtablauf	.151
III. Verwurzelung (Rooting)	.155
A. Prinzipien und Wirksamkeit der Verwurzelung	.155
B. Der Stand	.157
C. DerChi-Gürtel	.157
D. Der Aufbau der Verwurzelung	.158
E. Verwurzelungsübungen	.159
1. Kreuzbein und Kreuzbeinpumpe	.161
2. T-n	.162
3. C-7	.162
4. Schädelbasis und Schädelpumpe	.162
5. Linke und rechte Seite	.163
6. Vorderseite	.165
7. Stand auf einem Bein	.166
8. Kraftübertragung	.167
F. Chi einsammeln	.169

4. KAPITEL

DIE SECHS ÜBUNGEN DES EISENHEMD-CHI KUNG

I. Den Baum umarmen (Kurzfassung)	.171
II. Die Goldene Urne halten — die zweite Eisenhemd-Übung	.173
A. Beschreibung der Einzelschritte	.173
1. Yang-Position	.175
2. Yin-Position	.178
B. Verwurzelung	.180
1. Yang-Position	.180
2. Yin-Position	.180
3. Druck von hinten und von vorn	.181
C. Zusammenfassung	.182
1. Yang-Position	.182
2. Yin-Position	.183

III. Die Goldene Schildkröte taucht ins Wasser und der Wasserbüffel steigt aus dem Wasser- die dritte Eisenhemd-Übung	184
A. Beschreibung der Einzelschritte.	184
1. Yang-Position: Die Goldene Schildkröte taucht ins Wasser.	185
2. Yin-Position: Der Wasserbüffel steigt aus dem Wasser.	192
B. Verwurzelung	194
1. Schildkröte.	194
2. Druck von vorn	197
C. Zusammenfassung.	199
1. Die Goldene Schildkröte taucht ins Wasser.	199
2. Der Wasserbüffel steigt aus dem Wasser.	199
IV. Der Goldene Phönix wäscht seine Federn - die vierte Eisenhemd-Übung	200
A. Beschreibung der Einzelschritte.	200
B. Verwurzelung	208
1. Kraftübertragung von den Händen in den Boden	208
2. Den ganzen Körper hochheben.	209
3. Druck gegen die <Schädel>.	210
C. Zusammenfassung.	210
V. Eisenbrücke - die fünfte Eisenhemd-Übung	211
A. Beschreibung der Einzelschritte.	211
1. Yang-Position.	212
2. Yin-Position.	216
B. Verwurzelung	217
C. Zusammenfassung.	219
1. Yang-Position.	219
2. Yin-Position.	220
3. Zusätzliche Übung.	220
VI. Eisenstab —die sechste Eisenhemd-Übung	221
A. Beschreibung der Einzelschritte.	221
B. Verwurzelung (Belastung).	224
C. Zusammenfassung.	225

5. KAPITEL

DIE AUSRICHTUNG DER KÖRPERSTRUKTUR UND DES ATEMS (VON TERRY GOSS)

I. Korrekte Haltung und das taoistische Übungssystem	226
--	-----

II. Die Übertragung der Haltungsprinzipien auf das Eisenhemd-Chi Kung	228
A. Entspannung	229
1. Der Unterbauch	229
2. Das Innere Lächeln	230
3. Verspannungen der Kaumuskulatur	232
B. Haltungskorrektur an der Wand	233
1. Der Unterkörper	234
2. Die Füße	234
3. Kopf, Hals und oberer Rücken	234
4. Die Schultern	235
5. Arme und Schulterblätter	235
6. Streckung der unteren Wirbelsäule	236
7. Atmung	236
C. Die Dehnungsatmung	237
1. Einatmen	237
2. Ausatmen	237
3. Anspannung der Bauchdecke	237
4. Normal-Atmung	238
D. Ausrichtung von Kopf und Hals als Grundlage für eine gedehnte Wirbelsäule und aufrechte Haltung	238
E. Hängeübung an der Tür	240
1. Ausgangsposition	241
2. Der Rippenbogen und der mittlere Rücken	241
3. Hände, Arme und Schultern	241
4. Spannungen in den Schultern	242
5. Dehnungsatmung	242
6. Übungszeit	242
7. Auflösen der Übungshaltung	243
8. Die vollständige Hängeübung	243
F. Die Lendenmuskeln	243
1. Lokalisierung und Übung	243
2. Die Lendenmuskeln und die Sechs Heilenden Laute	245
G. Korrekte Beckenhaltung im Stehen	246
H. Die Sitzhaltung	246
I. Die Schulterdehnung	247
1. Übungshaltung	247
2. Zug mit Händen und Armen	248
3. Loslassen der Kraft	248
4. Eingezogene Schultern	249
5. Reine Schulterdehnung ohne Unterstützung durch Hände und Arme	249
J. Beugeübung für den Rücken	249
1. Der Rücken	250

2. Der Hals	250
3. Die Arme.	251
4. Die Atmung.	251
5. Plazierung der Decke.	251
6. Übungszeit und Pausen.	252
7. Auflösen der Übungshaltung.	252
8. Beugeübung nach vorn.	252
9. Die Decke.	253
K. Die Kriegerstellungen	253
1. Kriegerstellung 1.	253
2. Kriegerstellung 2.	256

6. KAPITEL

ANATOMIE UND EISENHEMD-CHI KUNG

I. Eisenhemd und Chiropraktik

(von Michael Posner)	260
--------------------------------	-----

II. Das Bindegewebe und seine Bedeutung für

Knochen, Muskeln, Sehnen und

Muskel-Sehnen-Meridiane.	266
---	-----

A. Entwicklung, Aufgaben und Eigenschaften des Bindegewebes.	266
1. Die drei Schichten des Bindegewebes.	268
2. Eisenhemd-Chi Kung und Bindegewebe.	269
B. Eisenhemd-Chi Kung und sein Einfluß auf Knochenmark und Sehnen.	273
1. Die Reinigung des Knochenmarks.	273
2. Die Wandlung der Sehnen.	273
C. Das Zusammenwirken von Bindegewebe, Sehnen und Chi.	275
D. Die Muskel-Sehnen-Meridiane.	277
1. Lunge.	278
2. Dickdarm.	279
3. Magen.	280
4. Milz.	281
5. Herz.	282
6. Dünndarm.	283
7. Blase.	284
8. Nieren.	285
9. Meister des Herzens (Perikard).	286
10. Drei-Erwärmer.	287
11. Gallenblase.	288
12. Leber.	289

j. KAPITEL
DAS TÄGLICHE ÜBUNGSPROGRAMM

8. KAPITEL
ERFAHRUNGEN BEIM EISENHEMD-CHI KUNG

I. Berichte von Fortgeschrittenen.	294
II. Interview mit Michael Winn.	296
III. Persönliche Eindrücke und Erfahrungen von Üben.	301
Anhang: Das System des Heilenden Tao.	309