

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	Seite 12
ERSTER TEIL – Dean Qigong, eine Einführung in die Methode	Seite 17
Einleitung ...	19
Das Prinzip von Yin und Yang ...	21
Die vier Grundübungen ...	22
Körper, Seele und Geist ...	24
Die Fünf Elemente ...	24
Die fünf Lautübungen für die Organe ...	26
Die Bewegungsübungen für die Gelenke ...	27
Die Meridiane ...	35
Die Meridianpunkte drücken ...	35
Übersicht der Akupressurpunkte (Meridianpunkte) ...	38
Abbildung der zwölf Hauptmeridiane (ihr Verlauf an der Oberfläche) ...	40
Die geistige Ebene der Meridiane ...	42
Das Einheitssystem unseres Lebens ist ein Kreislauf – mit Abbildung ...	50
Beschreibung der Meridianpunkte ...	52
ZWEITER TEIL – Dean Qigong, alphabetisch zum Nachschlagen	Seite 61
„Abhängigkeit“ bis „Besetzungen“ ...	64
„Bewegungsübungen“ ...	74
„Beziehungen“ bis „Frieden“ ...	81
„Fünf Elemente / Fünf Organe“ ...	120
„FuQi“ bis „Grundausbildung“ ...	133
„Grundübungen“ ...	147
„Gruppe“ bis „Langeweile“ ...	149
„Lautübungen“ ...	185
„Leben“ bis „Menschen“ ...	187
„Meridiane allgemein“ ...	204
„Meridiane – Punktedrücken“ ...	209
„Meridiane – 1. Lunge“ ...	217
„Meridiane – 2. Dickdarm“ ...	221
„Meridiane – 3. Magen“ ...	227
„Meridiane – 4. Milz“ ...	234

Inhaltsverzeichnis

„Meridiane – 5. Herz“ ...	241
„Meridiane – 6. Dünndarm“ ...	250
„Meridiane – 7. Blase“ ...	258
„Meridiane – 8. Nieren“ ...	266
„Meridiane – 9. Herzbeutel“ ...	272
„Meridiane – 10. Dreifacher Erwärmer“ ...	280
„Meridiane – 11. Gallenblase“ ...	289
„Meridiane – 12. Leber“ ...	298
„Methode“ bis „Ort“ ...	305
„Paradies“ bis „Punkt finden“ ...	314
„Qi“ bis „symbolische Bedeutung“ ...	329
„Talent“ bis „Träume“ ...	353
„Übungen allgemein“ ...	360
„Übelkeit“ bis „Vorstellungen“ ...	373
„wachsen“ bis „Wut“ ...	385
„Yang“ bis „Z...“ ...	396
DRITTER TEIL – Dean Qigong, Zitate-Sammlung aus dem Unterricht	Seite 407
„Unser Ziel ist ein glückliches Leben“ bis	
„Chinesische Medizin ist das Höchste der chinesischen Kultur“	
VIERTER TEIL – Dean Qigong, Bildung und Heilung	Seite 419
1. Zwei Interviews mit Meister Dean Li ...	426
Spiritualität:	
2. Der Weg der Vergeistigung ...	433
3. Spirituelle Entwicklung bedeutet ...	434
Freiheit:	
4. Was bedeutet Freiheit? – Vortrag vom 24.02.2016 ...	435
5. Was bedeutet es, frei zu sein, unabhängig zu sein? ...	439
Glücklicher Leben:	
6. Wie oder warum kann Yang Sheng Tong Mai unser Leben verbessern ...	440
7. Wir beginnen, FuQi aufzubauen (Lungen – und Dickdarmmeridian) ...	442
8. Unsere Mitte (Magen- und Milzmeridian) ...	443
9. Wie lösen wir Probleme? (Herzmeridian) ...	445
10. Wie können wir glücklich leben (Dünndarmmeridian) ...	447
11. Unsere Lebenskraft liegt in unseren Talenten begründet (Blasenmeridian) ...	449
12. Spaß am Leben, Energie für unser Leben (Nierenmeridian) ...	451

Inhaltsverzeichnis

Depressionen und Demenz:

- 13. Depressionen – Vortrag 14.12.2016 ... 453
- 14. Depression und Träumen ... 458
- 15. Demenz – Vortrag 26.05.2013 ... 465

Familien, Beziehungen

- 16. Familie und Beziehungen – Vortrag 06.12.2017 ... 468
- 17. Kinder ... 473
- 18. Beziehungen ... 475

Arbeit, Verantwortung und der Umgang mit Problemen

- 19. Verantwortung in Beruf und zuhause – Vortrag 27.06.2018 ... 477
- 20. Die Bedeutung von Arbeit (Herzbeutelmeridian) ... 482
- 21. Schutz, Therapeut und Arbeit (Herzbeutelmeridian) ... 483
- 22. Schutz, Kommunikation und Koordination (Dreifacher Erwärmermeridian) ... 487
- 23. Die Klarheit, um Probleme mit dem Außen zu lösen (Gallenblasenmeridian) ... 490
- 24. Wie können wir mit unseren Problemen umgehen? (Gallenblasenmeridian) ... 492
- 25. Schutz. Wie gehe ich mit Druck von außen um? (Lebermeridian) ... 494
- 26. Was ist Karma? ... 497

Über die Methode:

- 27. Warum machen wir Übungen? ... 499
- 28. Wie kann ich die Energie behalten? ... 501
- 29. Die fünf Punkte für unser Leben ... 502
- 30. Vorgeburtliche und nachgeburtliche Energie ... 503
- 31. Die Drei-Tage-Regel und die Wiedergeburt – mit Abbildung ... 504
- 32. Die TCM – Traditionelle Chinesische Medizin ... 506
- 33. Yin und Yang ... 507
- 34. Das Prinzip von Yin und Yang – mit Abbildung ... 509
- 35. Jing, Qi und Shen ... 511
- 36. „Fünf Organe“ ist ein Naturgesetz ... 512
- 37. Die Fünf Organe ... 515
- 38. Der Fünf-Elemente-Zyklus ... 515
- 39. Die Meridian-Uhr ... 530
- 40. Über die Meridiane sagte der Gelbe Kaiser ... 531
- 41. Warum müssen wir verschiedene Punkte drücken ... 532
- 42. Unser Bild zeigt, wie es weitergeht – mit Abbildung ... 533

Der Gelbe Kaiser:

- 43. Hinweise auf Textstellen aus dem Grundlagenwerk der TCM ... 535

Inhaltsverzeichnis

Vertiefung der Methode:

- 44. Was bedeutet Vertiefung? ... 539
- 45. Was bedeutet, spirituell zu sein? ... 542
- 46. Die vier Grundübungen als Lebensstufen für die Vertiefung – mit Abbildung ... 543
- 47. Unsere Welt, unser Energiefeld – mit Abbildung ... 545
- 48. Der Mann und der Karma-Berg – mit Abbildung ... 547
- 49. Yang Sheng Tong Mai ist ein Werkzeug ... 549
- 50. Fünf Elemente – wer bin ich? ... 552
- 51. Musik ist für den Geist ... 560
- 52. Yin und Yang – mit Abbildung ... 561
- 53. Die ganze Welt ist eine Energiekugel – mit Abbildung ... 563
- 54. Wir haben ein Bild gemalt ... 563
- 55. Säubern ... 564
- 56. Buddha ist ein Prinzip ... 566
- 57. Verloren das Sichtbare, verdient das Unsichtbare – mit Abbildung ... 567
- 58. Ganzheitlich heißt, alles gehört zusammen ... 569
- 59. Wir brauchen eine Methode, Partner, Geld und einen Ort ... 570
- 60. Unser Geist ist wie ein Vogel ... 572
- 61. Was ist das Dao? ... 573
- 62. Die Stufen des Menschen, wie es im Gelben Kaiser steht ... 574
- 63. Der Baum als Symbol – mit Abbildung ... 575
- 64. Entwicklung – drei Punkte, mit denen man alle schaffen kann ... 578
- 65. Wenn zuhause Harmonie ist, entstehen alle Dinge ... 579
- 66. Dean Qigong Logo: Das Leben ist so, wie Bücher lesen ... 580
- 67. Unsere Methode ist wie ein Boot ... 581
- 68. Ein Speicher als Schutz für den Geist ... 582
- 69. Wir wollen ins Paradies ... 584
- 70. Das Ziel von Meditation ist, ruhig zu werden ... 586
- 71. Dean Qigong – ein Heilungsweg ... 586

Quantenphysik:

- 72. Wir wollen unsere Welt verstehen ... 588

FÜNFTER TEIL – Dean Qigong, Diagnose und Behandlung Seite 593

Diagnose und Behandlung

- Die drei Krankheitsursachen ... 595
- Jede Krankheit hat zwei Ebenen ... 595
- Die acht Leitprinzipien ... 596
- Vier Ebenen bei der Entstehung von Krankheiten ... 599

Inhaltsverzeichnis

- Diagnosemethoden ...	599
- Behandlungsmethoden ...	599
Pulsdiagnose ...	601
Zungendiagnose ...	604
Augendiagnose ...	606
LITERATURVERZEICHNIS	Seite 609
INSPIRATIONEN Meister Dean Li:	
Ich sehe eine Energie ...	8
Unsere Welt ...	59
Zum FuQi-Tag ...	420