

Andrea-Mercedes Riegel

DIE ACHT UNSTERBLICHEN

Chinesische Geheimrezepte für ein
langes, erfülltes Leben

ECON Taschenbuch Verlag

INHALT

Vorwort	7
---------------	---

THEORETISCHER TEIL

I. Was ist die Unsterblichkeitspraxis?	13
Der Ursprung des Unsterblichkeitskults	17
Daoismus und Unsterblichkeitskult	23
Die Entwicklung der Unsterblichkeitspraxis	30
II. <i>Qi</i> , die geheimnisvolle Kraft	39
Die Essenz, Quelle der Aktivität	43
<i>Qi</i> und Blut	45
Die faszinierende Kraft von Bewußtsein und Unbewußtsein	47
Strom, Kurzschluß und <i>Qi</i>	49
Der Magnetismus der natürlichen Umwelt	59
<i>Qi</i> und die chinesische Numerologie	61
III. <i>Qi</i> in der chinesischen Medizin	65
Chinesische Rezeptur, Akupunktur, Taijiquan und Unsterblichkeitspraxis	74

PRAKTISCHER TEIL

IV. Ernährung und Körperübungen der Unsterblichen	87
--	----

Gesundheitsfördernde Lebensmittel	94
Rezepte gegen Krankheiten	102
Gymnastische Übungen	109
Die Heilung alltäglicher Krankheiten durch das <i>Daoyin</i>	116
Bewegungsübungen	133
V. Die Basis zum Unsterblichen: die daoistische Atemtechnik (<i>tiandanfa</i>)	150
Die Atemtherapie	153
Gesundheit durch Atmung	160
VI. Von der ersten Stufe in der Unsterblich- keitspraxis zum Kleinen Himmelskreis- lauf	162
Der Kleine Himmelskreislauf	177
Der große Körperkreislauf	184
»kleine Medizin« und ergänzende Heilmittel ..	186
Sexualpraktiken zur direkten Übernahme von <i>Qi</i>	190
Der Einfluß des Bewußtseins auf die Körperreizpunkte	198
Die Bewußtseinskonzentration bei Frauen	203
VII. Der Weg zum Unsterblichen: die Ordnung der Psyche	206
Die Zerstreuung von Emotionen	210
Die Ausbildung der Rationalität oder die Stärkung des Bewußtseins	215
Das Denken, die Quelle der Lebensveränderung	220
 NÜTZLICHE ADRESSEN	 224