

Corona-Edition



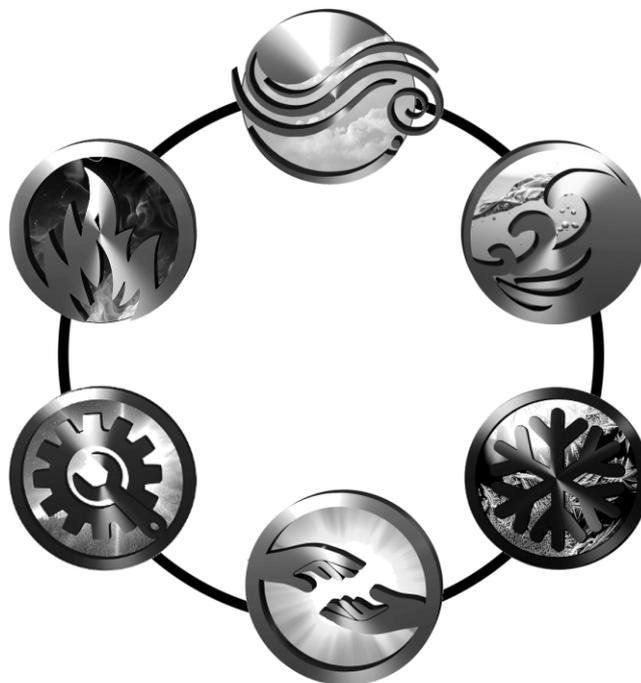
Das Universal-Qi Gong

Günther Dogan
AEQUINOX

Günther Dogan

Das Universal Qi-Gong

Corona-Edition



Das „Universal-Qi Gong“ stellt einen Extrakt aus den Traditionen des Yoga, des chinesischen Qi Gong, der Hermetik, der traditionellen chinesischen Medizin u.a. dar. Es besteht aus den sechs Kategorien „ENERGIE“ (Pranayama - Lebenskraftatmung), „HITZE“ (Bewegung), „KÄLTE“ (Wasser & Witterung), „REINIGUNG“ (von Körper, Seele und Geist), „BEWAHRUNG (der Lebensenergie) und den MAGISCHEN WERKZEUGEN, das sind Mittel & Methoden, wie man mit der Lebenskraft und dem Unterbewusstsein unterstützend arbeiten kann.

© 2020 Written & Copyright by Günther Dogan

Graphische Gestaltung, Design, Layout & Illustrationen: Günther Dogan
Korrektur, Kaffee & Assistenz: Derselbe

E-Mail des Autors: info@professionelles-qigong.de

AEQUINOX VERLAG

ISBN 978-3-939246-13-8

Inhalt

VORWORT & EINFÜHRUNG

Die hauptsächliche Strategie hinter unserem Universal-Qi Gong	6
Der rote Faden & die Grundstrategie dieses Buches	10
Das Rätsel scheinbar gesunder Personen oder junger Menschen, die dennoch schwer erkranken	14
Flucht ist keine Lösung	15
Stattdessen - der Weg der Stärke und der Vernunft	16
Die Sache mit der Herdenimmunität	17
1. Stärkung des Qi/Prana	20
2. Stärkung der Lunge	23
3. Stärkung der eigenen Immunabwehr	24
4. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems	25
5. Reinigung, Entschlackung	25
Das "Universal-Qi Gong"	26
Die 6 Hauptbestandteile des Universal-Qi Gong	27
Die Vorgehensweise	29

TEIL 1 – DAS UNIVERSAL-QI GONG

ENERGIE: DIE UNIVERSELLE LEBENSKRAFTATMUNG	31
Einführung & Funktionsweise	32
Der praktische Aufbau der Atemmethode	32
Die maximale Füllung des Körpers mit Lebenskraft	33
DIE BEWUSSTE LUNGENATMUNG	39
Übungsbeschreibung	39
Zusammenfassung - Das ist wichtig	40
Übungsdauer & Häufigkeit	41
DIE POREN- ODER GANZKÖRPERATMUNG	42
Übungsbeschreibung	44
Zusammenfassung der Übungsdauer	45
Schlüsselpunkte	45
Die Porenreinigung	45
DAS BEWUSSTE AUSATMEN	46
Übungsbeschreibung	47
Generelle Übungshinweise & Sicherheitshinweise zur universellen Atmung	49
Anzeichen der Reinigung der Leitbahnen während des Übens	51
Das Unterstützen der energetischen Reinigung	53
Das Speichern der Energie	54
Übungsdauer und Häufigkeit	55
Wann man am besten übt – und wann nicht	57
Die Übungspositionen	57
DAS YOGA-PRANAYAMA	58
Die Übungen des Pranayama-Yoga	58
Weitere nützliche Pranayama-Techniken	70
KÄLTE: Die Magie von Wasser, Kälte und Witterung	74
Die Anwendung von Kälte aus Sicht der Schulmedizin	74
Stimulierung von Körper, Kreislaufsystem, Immunabwehr & Vitalität	77
Die Anwendung von Wasser aus Sicht der alten Heiltraditionen	78
Die Stärkung des Wei-Qi-Schutzmantels	79
Das Ausleiten von unerwünschten Energien, Disharmonien und Eigenschaften	80
Weitere Möglichkeiten des Ausleitens - Alltägliche Anwendungen der reinigenden Wirkung des Wassers	81

Aufnahme erwünschter Eigenschaften durch das Wasser	81
Abhärtung	82
HITZE: Bewegung	86
Die Rolle des Blutes und des Blutkreislaufes in den alten Heiltraditionen	86
Das Ausdauertraining	87
Die Vorteile eines Ausdauertrainings für den Körper	89
Lunge / Atmung	89
Herz-Kreislauf	89
Muskulatur-Stoffwechsel	90
Blut	90
Nervensystem	90
Bewegung als Qi Gong	91
REINIGUNG: Körper und Geist aufräumen	92
Wasser	92
Schlaf	92
Die Reinigung und Belebung der Hautporen	95
Intervallfasten	96
Gedanken auflösen: Die Mentalsphäre reinigen	98
BEWAHRUNG: Das Sammeln und Bewahren der Lebensenergie	101
„MAGISCHE“ WERKZEUGE für Körper, Geist & Seele	102
Die klassische Autosuggestion	103
Wie erhält man Zugang zum Unterbewusstsein?	104
Gegenwärtigkeit	104
Schlaf	106
Bild & Gefühl	106
Häufige Fehler beim Arbeiten mit Suggestionen	107
Natürliche Trance - Der richtige Zeitpunkt für die Selbstbeeinflussung	111
Zusammenfassung der Funktionsweise des Unterbewusstseins	111
Die Technik der erfolgreichen Selbstbeeinflussung	112
Das Imprägnieren	116
Wirkungsweise	116
Anwendungsmöglichkeiten	118
Die Anwendung	118
Tipps & Tricks zur Anwendung	119
Fühlbare Wirkung	121
TEIL 2 – REKAPITULATION & BEISPIELHAFTE TRAININGSPLÄNE	
Zusammenfassung der 6 Punkte des Universal-Qi Gong	124
Beispielhafte Trainingspläne	126
Minimum	126
Ideal	126
Intensiv	127
TEIL 3 – SARS-Cov2: WICHTIGE GRUNDLAGEN	
Kenne den Gegner	128
Die Größe des Virus	128

Die Dosis macht das Gift	129
Theoretische Übertragungswege	130
Tröpfchen	130
Aerosole	130
Kontaktinfektion	132

TEIL 3 – MASKEN & SCHUTZ IM ALLTAG

Die DIY-Schutzmaske – eine erhellende Studie	135
Das geeignete Filtermaterial	137
Vorsicht vor gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen bei Filtermaterialien	137
Weitere Sicherheitshinweise beim Nutzen von Masken	139
Die Maske muss dicht sein	141
Fazit in Bezug auf den Selbstschutz	141
Fazit in Bezug auf den Fremdschutz	142
Was wir von Asien lernen können – und müssen!	143
Hohe Dunkelziffer an asymptomatisch Infizierten	143
Wer keine Maske tragen sollte	144
Kleine Materialkunde: Die verschiedenen Haushalts-Materialien (Vor- und Nachteile)	145
Grundsätzliches	147
Welche Eigenschaften sollten Stoffarten und Materialien zum Nähen von Atemmasken haben?	147
Doppellagigkeit oder Vierlagigkeit	147
Baumwolle	149
Fadendichte	150
Perkal	151
Baumwollkörper	151
Musselin	151
Flanell und Minky	152
Molton	152
Leinen	152
Canvas	153
Ventile	154
Meltblown-Vlies	154
Polyester	155
Mikrofaser	155
Supermikrofaser	157
HEPA-Filter	158
Vorsicht: HEPA-Filter aus/mit Glasfasern	159
MERV-Filter	161
HVAC-Filter	162
HEPA-Staubsaugerbeutel	162
Produktbeispiele	164
Küchenpapier	168
Filterpapier	169
Kaffee-Filter	169
Papierfilter für Reinigungsgeräte verschiedener Staubklassen	170
Zusammenfassung und Endergebnis	170
Der allereinfachste Behelfsmundschutz	172
Faktor Atmungsaktivität	174
Ideales Material – und zumindest mögliches Material	175

EPA- oder HEPA-Staubsaugerbeutel	176
Papierfilter & Mikrofasertücher	177
Baumwolle	177
Ebenso wichtig: Der Augenschutz!	179
Aufbau der Maske	179
Nähen oder tacken	179
Die verschiedenen Schichten unserer Maske	180
Möglichkeit:	180
PRAKTISCHE ANLEITUNG: DIY-MASKE	181
Die einfachste Maske	181
Die „einfache Staubsaugerbeutel-Maske“	184
Die „ideale DIY-Maske“ (mit Einlagetasche)	188
Tipps und weitere Möglichkeiten für Ihre ideale Maske	192
Hinweise für das Benutzen, Tragen & Desinfizieren	194
Aufsetzen der Maske	194
Abnehmen der Maske	194
Desinfizieren der Maske	196
Allgemeine Hygiene-Tipps	197
Passform der Maske	197
Tipps bei Atmungsschwierigkeiten	198
Einfach & günstig: Desinfektionsmittel selbst gemacht	198

ANHANG

SCHNITTMUSTER FÜR DIE DIY-MASKE mit Einlage

FILTER-SCHABLONE FÜR DIE DIY-MASKE mit Einlage

Tabellen der Filterklassen	201
Wichtige & hilfreiche Links	205
Die Spielregeln der Pandemie	205
CDC-Anleitung einfacher Mundschutz mit Kaffee-Filter	206
Gefalteter Origami-Mundschutz ohne Nähen	206
Podcast von Alexander Kekule	206
Podcast von Christian Drosten (NDR)	206



VORWORT & EINFÜHRUNG

Ursprünglich hatte ich eigentlich gerade an der *möglichst kompakten* Zusammenfassung eines „Universal-Qi Gong“ *innerhalb eines einzigen Bandes* gearbeitet, einer Zusammenfassung der effektivsten und wertvollsten Übungen aus dem Repertoire meiner nun bald 30 Jahre langen Erfahrung mit verschiedensten Qi Gong-System, dem Yoga etc. Diese Übungen, die ich bereits in den drei Kompendien der universalen Lebenskraft dargestellt habe, habe ich nun noch einmal aktualisiert, ausgearbeitet und kompakt zusammengefasst.

Und dann kam das Thema „Corona“. Und es kam mit Wucht.

Es dauerte nicht lange, bis ich begriffen hatte – und wahrscheinlich ging es mir da wie vielen anderen auch – dass dieser bekannte Ausspruch aus dem angelsächsischen Raum nun wohl tatsächlich Wirklichkeit wird: „This is the End of the World as we know it – Dies ist das Ende der Welt wie wir sie kannten“.

Die Dinge werden auf lange, vielleicht sehr lange Sicht nie wieder so sein, wie wir es bisher gewohnt waren. Kinder werden ganz anders aufwachsen, als wir aufwachsen. Menschliche Kontakte werden sich anders gestalten. Die Veränderungen reichen in jeden und in alle Lebensbereiche hinein.

Wir erleben eine unmittelbare, aber zugleich auch schwer fassbare Bedrohung unserer Gesundheit – und noch taumeln wir relativ unsicher bei der Einordnung und den Versuchen, uns möglichst gut davor zu schützen. Immer noch stehen wir dabei ganz am Anfang.

Wir haben vielleicht gesellschaftliche oder wirtschaftliche Krisen erwartet. Und wer weiß, ob solche auch noch kommen mögen, Gott behüte. Aber was uns schließlich traf, kam dann doch aus einer völlig unerwarteten Richtung. Uns, diese ganze Welt, traf eine Naturkatastrophe. Denn eine Pandemie ist eine Naturkatastrophe, vielleicht sogar noch gewaltiger, weil noch globaler, als ein Tsunami, ein Erdbeben oder ein Vulkanausbruch. Sie verhält sich nur etwas anders. Sie ist schwerer greifbar, in mancherlei Hinsicht „heimtückischer“. Sie offenbart ihre Wucht anfangs eher nur auf abstrakte Art, in simulierten Modellen und Vorausschauungen, was es vielen Menschen schwer macht, die Gefahr realistisch einzuschätzen. Noch arbeiten wir alle daran. Virologen, Politiker und jeder einzelne Bürger gleichermaßen.

Angesichts dieser Ereignisse hatte ich mich schließlich dazu entschlossen, beide Themen miteinander zu verbinden. Denn diese Frage liegt ja auf der Hand: Wie mag uns das Wissen der alten Heiltraditionen in Bezug auf die Pandemie helfen können?

Ich habe mir selbst, für mich und meine Familie, einen „strategischen Pandemie-Fahrplan“ erstellt. Es ist das, was meine persönliche Erfahrung (mit jenem alten Wissen), sowie meine (persönliche) Vernunft und Logik mir als beste Möglichkeiten raten, „durch“ diese Pandemie zu kommen. Das Qi Gong spielt die eine Rolle – geeignetes Schutzmaterial uns

Verhaltensregeln die andere. Das Grundfundament aber ist eine „Agenda des Mutes und der Stärke“.

Das, was ich als „Universal-Qi Gong“ bezeichne, also der Kern-Extrakt aus all diesen Traditionen, dem Qi Gong, der TCM, der Hermetik und dem Yoga – entspricht auch unter logischer Betrachtung dem, was aktuell als Prophylaxe auf jeden Fall anzuraten ist.

Diese Übungen des „Universal- Qi Gong“ sind in meinen Augen bestens dafür geeignet, die wichtigsten Faktoren unserer Gesundheit zu fördern und uns damit schon einmal in dieser Hinsicht so gut wie möglich zu schützen – aber auch vorzubereiten! Denn was, wenn man sich tatsächlich doch einmal mit Covid-19 infizieren sollte? Ausschließen kann man es nicht – und so sollen die **Übungen** in diesem Buch die wichtigsten Säulen unserer Gesundheit stärken (Immunsystem, Lunge, Herz-Kreislauf, Nieren usw.) – und das, wie immer, mit einfachsten Mitteln und Methoden. Zum Einen optimieren wir dadurch unsere Prophylaxe – zum anderen aber, genauso wichtig, sorgen wir für den Fall einer Infektion vor, da unser Körper – bei möglichst guter Gesundheit und ausreichendem Prana – über möglichst viele Ressourcen verfügt, so gut und so schnell wie möglich mit einer Erkrankung fertig zu werden.

Niemand aber soll sich auf das Qi Gong alleine verlassen. Und deshalb kommen entsprechenden Schutz- und Verhaltensregeln, einem nötigen Wissen und auch einer möglichst effektiven Schutzausrüstung, die man sich idealerweise selber herstellen kann, eine wichtige Bedeutung zu. Ich habe die wichtigsten „Do-it-yourself“-Maskentypen getestet und beschreibe in diesen Buch die, in meinen Augen, sinnvollsten und besten Modelle samt ausführlicher Bastelanleitung.

Dazu beleuchte ich ebenso die verschiedensten Haushaltsmaterialien für die Herstellung, wobei **einem geeigneten Filtermaterial** die größte Bedeutung zukommt. Denn lediglich eine Stoffmaske selbst, ohne zumindest ein Haushaltsmaterial das einen tatsächlichen Filterersatz darstellen kann, schützt den Träger selbst tatsächlich leider nur sehr wenig. Dies haben Versuche der Universität der Bundeswehr unter Prof. Dr. Kähler wieder aktuell deutlich ergeben (diese Versuche hat er in einem eindrucksvollen Video festgehalten).

Die nach meinem Ermessen **zwei wichtigsten Faktoren** sind – neben den üblichen, wichtigen Verhaltensregeln, allen voran das konsequente Einhalten eines ausreichenden Abstands zu ALLEN haushaltsfremden Personen, wo immer dies möglich ist – allen voran:

1. **Der möglichst effiziente Erwerb von Qi oder Prana. Ich kann kaum genug betonen, wie unendlich wichtig das ist!** Befindet sich der Körper in Besitz ausreichendem Pranas, sind alle Schutzmöglichkeiten wie auch Selbstheilungskräfte unseres Körpers voll hochgefahren und bestmöglich gestärkt. Und hier ist es von ganz wesentlicher Bedeutung, ein möglichst effizientes Qi-Training zu praktizieren. Und sich auch nichts vorzumachen: Es gibt ganz bestimmte Regeln, nach welchen man trainieren muss – damit ein Qi Gong wirklich effizient ist. Die wichtigste dieser Regeln stellt der (gefühlte) „Sollwert“ dar, den zu empfinden man lernen kann – und muss. Auf diesen werde ich näher eingehen. Für das effizienteste Qi-Training verwenden wir die Übungen der Lebenskraftatmung.

2. **Darüber hinaus helfen die Übungen des Pranayama die Lunge bestmöglich zu trainieren und auszubilden, die Atemwege und Meridiane zu reinigen und vieles mehr!**
3. **Eine geeignete Schutzmaske (mit Filtermaterial)** – wann immer ein ausreichender Sicherheitsabstand zu anderen Menschen nicht eingehalten werden kann. Es kursieren derzeit viele Anleitungen für ein angeblich geeignetes Filtermaterial – wobei vieles davon jedoch entweder kaum geeignet ist – oder aber sogar gesundheitliche Bedenken (z.B. für unsere Atemwege) dringend angemeldet sein können.

Die Eckpunkte dieses Buches im Einzelnen:

- Einen Hauptteil des Buches nehmen die aktualisierten Beschreibungen des „Universal Qi Gong“ ein, nun „maßgeschneidert“ speziell auf das Thema Corona. Nebst Erläuterungen und auch schulmedizinische Betrachtungen und Erkenntnisse, wie und warum diese Methoden uns schützen bzw. vorbereiten helfen können.
- Einen ebenso wichtigen Teil des Buches nimmt schließlich auch die Beleuchtung eines geeigneten und wirklich effizienten Filtermaterials für selbstgemachte Schutzmasken ein – und das auf **der Grundlage wissenschaftlicher Studien**. Ich plane derzeit noch weitere Betrachtungen und Untersuchungen der verschiedenen Haushaltsmaterialien, die als Ersatz-Filterstoffe geeignet sind und habe hierfür bereits Wissenschaftler, Hersteller und Labore angeschrieben und um Statements, Mitwirkung und Hilfe gebeten. Eventuelle neue Erkenntnisse veröffentliche ich bald und dann immer wieder auf meiner Website (unter „Artikel“ / „Zum Thema Corona“). Einige aufschlussreiche Statements wichtiger Hersteller von z.B. Feinstaubfilterbeutel, die ich bereits vor Abschluss dieses Buches auf meine Anfragen erhalten hatte, sind dem Buch bereits beigelegt.
- Die ausführliche Beschreibung und Bastelanleitung für drei verschiedene Maskentypen (mit Filter), bis hin zur selbstgenähten Stoffmaske mit Einlagetasche für Filterstoffe sind im Buch enthalten. Ein Nähen ist nicht unbedingt notwendig, ein Tacker oder eine günstige Heißklebepistole reichen ebenso aus. Es finden sich Schnittanleitungen und Bastelschablonen für die eigene Schutzmaske (diese finden Sie bald auf der Website auch als Download im PDF-Format und als Vektorgrafiken).
- Eine Auflistung von über 30 verschiedenen Feinstaubbeutel-Produkte, die als Filtermedium im Partikelbereich $< 0,3$ Mikrometer als Einlage für die eigene Schutzmaske dienen können – inklusive dazu notwendiger Überlegungen und zuweilen auch Vorbehalte.
- An vielen Stellen des Buches gebe ich die Zusammenfassung der wichtigsten Studien in Bezug auf eine mögliche Schutzwirkung selbstgemachter Masken in deutscher Sprache wieder. Deren ins Deutsche übersetzte Zusammenfassung möchte ich alsbald mit auf meiner Website veröffentlichen (da im Buch kein Platz mehr war).

- Wichtige, aktuelle Erkenntnisse (Stand Ende April 2020) der Virologen über die hauptsächlichlichen Übertragungswege und den Umgang mit der Schutzmaske.
- Tabellen der wichtigsten Filterklassen im Überblick und im Vergleich zueinander – was die Auswahl eventuell geeigneter Produkte, die als Filtereinlage für die eigene Maske dienen können, sehr erleichtert.
- Ebenso Bezugsquellen und –Tipps, wo man jeweils was problemlos erhalten kann.

Alle Infos, die erst nach Abschluss dieses Buches bei mir eintrafen, sowie Schnitthanleitungen, Bastelanleitungen, Auszüge aus meiner Korrespondenz, Statements etc. finden Sie künftig (so bald wie möglich) unter der Adresse: <https://professionelles-qigong.de/zum-thema-corona/>

Nun wünsche Ich Ihnen, meine liebe Leserin, mein lieber Leser, von Herzen alles Gute und dass Sie gesund bleiben!

Günther Dogan

Die hauptsächlichliche Strategie hinter unserem Universal-Qi Gong

Die grundlegenden Eckpunkte oder tragenden Säulen des in diesem Werk verwendeten „Universal-Qi Gongs“ beruhen ganz überwiegend und hauptsächlich vor allem auf den folgenden Faktoren und Grundlagen:

1. **Dem Zuwachs von Qi/Prana, also der Vermehrung und Steigerung der eigenen Lebensenergie:** Dies bewirkt eine Stärkung des eigenen Immunsystems, das zum Einen Krankheitserreger abwehren kann, noch bevor sie den Körper befallen und zum anderen Erreger bekämpft, die den Körper schließlich doch infiziert haben. Je stärker das Prana im eigenen Körper vorhanden ist und wirken kann, desto stärker, effektiver und rascher treten die Selbstheilungskräfte des Körpers zu Tage.
2. **Die Reinigung des Körpers bzw. der Meridiane:** Das Prana fließt und zirkuliert in den sogenannten Nadis oder Meridianen durch den Körper. Unreinheiten dieser Leitbahnen führen zu einem stagnierenden Fluß der Lebensenergie, was zum Einen die Ursache vieler Krankheiten ist und anders herum: Je mehr diese Leitbahnen gereinigt werden, desto **milder** verlaufen in der Regel Krankheitsfälle. Das Blut und die Atmung sind immer die zwei körperlichen Spiegel und Materialisationen des Prana der feinstofflichen Ebenen unseres Körpers. Die hier von uns verwendeten Reinigungsübungen verbessern immer auch die Qualität des Blutes, was eine insgesamt verbesserte Gesundheit bewirkt.
3. **Im Umkehrschluss verwenden wir auch körperliche Übungen, um Kreislauf und Atmung zu verbessern:** Dies ist nicht nur günstig im Krankheitsfall, sondern, da das Blut bzw. Kreislaufsystem eine Spiegelung der Tätigkeit des Prana ist, bedeutet eine Verbesserung der Blutzirkulation immer auch eine Verbesserung der Zirkulation des Prana, des Qi im Körper.

Der rote Faden & die Grundstrategie dieses Buches

Dies sind die Fakten:

Es gibt bekanntlich nur zwei Möglichkeiten, die Ausbreitung des Sars-CoV2-Virus und damit die aktuelle Pandemie zu stoppen:

1. **Die Entwicklung eines Impfstoffes:** Dies soll jedoch frühestens für die zweite Jahreshälfte des Jahres 2021 realistisch sein. Und eine Garantie auf diesen Impfstoff gibt es zudem nicht. In jedem Fall bedeutet das, dass wir alle noch bis **mindestens** Mitte 2021 keine Änderung der Lage erwarten können.

2. **Die sog. „Herdenimmunität“:** Die zweite Möglichkeit der Beendigung der Pandemie sei bekanntlich jene, wenn sich etwa 60-70% der Bevölkerung infizieren. Damit würde die Ausbreitung des Virus von selbst gestoppt werden bzw. das Virus langsam aus der Bevölkerung verschwinden. Nach gegenwärtigen Schätzungen sind bislang (April 2020) jedoch bundesweit noch nicht einmal 1% der Bevölkerung immunisiert. Dieser Weg dürfte also mindestens so lange, wenn nicht noch deutlich länger dauern.

Das sind die beiden einzigen Wege aus der Pandemie (oder eben die *Coexistenz*). Die besten Handlungsmöglichkeiten *für den Einzelnen* liegen nun also darin, *zugleich* die folgenden beiden Ziele anzustreben:

1. **Einerseits natürlich eine Infizierung bestmöglich zu verhindern bzw. zumindest so lange wie möglich hinauszögern.** Je mehr Zeit man dabei gewinnt, desto besser. Denn zum Einen werden neue Medikamente entwickelt, welche bei der Behandlung und Therapierung von Covid-19 besser helfen werden. Mediziner werden mehr Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dieser Krankheit entwickeln. Und zum anderen muss ja eben auch das Gesundheitssystem vor einer übermäßigen Belastung (zu viele Fälle innerhalb eines zu kurzen Zeitraumes) bewahrt werden. Im besten Fall gewinnt man damit sogar die Zeit bis ein Impfstoff erhältlich ist. Deshalb möchte ich in diesem Buch auch beleuchten, wie man sich am besten schützen kann, das heißt genauer, wie man sich – wirklich einfach aber dennoch effektiv – eine eigene Schutzmaske herstellen kann, die bestenfalls sogar an das Schutzniveau einer FFP2-Filtermaske heranreichen kann – **sowohl für das Umfeld, als auch für den Träger selbst**. Und dazu muss man noch nicht einmal nähen können.
2. **Die eigene Gesundheit zu optimieren** – damit man, *selbst im Fall einer Ansteckung*, eine Erkrankung an Covid-19 möglichst *gut übersteht*. In der Zeit also, in welcher wir uns bestmöglich vor einer Ansteckung schützen, sollten wir zugleich auch unsere Gesundheit bzw. Fitness bestmöglich herzustellen versuchen. *Eine möglichst gute Gesamtkonstitution scheint ein maßgeblicher Faktor dafür zu sein, dass sich ein günstiger oder gar sehr milder Krankheitsverlauf entwickelt*. Aus diesem Grund werde ich in diesem Buch die, meiner Kenntnis und langjährigen Erfahrung nach, besten und wirksamsten Methoden noch einmal zusammenfassen, wie wir unser Immunsystem mittels einfachster Methoden immer weiter stärken können. Tag für Tag. Es handelt sich dabei um die über Generationen hinweg überlieferten Methoden der alten Heil-Traditionen, wie etwa dem chinesischen Qi Gong, dem Yoga, der traditionellen chinesischen Medizin, dem hermetischen Wissen der Antike usw. Es sind Methoden, die, trotz ihrer großen Einfachheit unglaublich effektiv sind. Und: Sie kosten nichts und sind jederzeit und überall durchführbar.

Wir werden uns also, mindestens die nächsten anderthalb Jahre, so gut es geht vor einer Ansteckung zu schützen versuchen, diese Zeit aber zugleich nutzen, um unsere Gesundheit, unser Immunsystem, „unser Qi“ möglichst gut zu stärken, zu trainieren, und damit unsere Fitness

und das Leistungsvermögen unseres Körpers allgemein zu verbessern - um auch *im Fall einer Ansteckung die Erkrankung bestmöglich zu überstehen*.

Eine Infizierung wird möglichst vermieden, also hinausgezögert oder bestenfalls verhindert durch:

- Befolgen der notwendigen Schutzmaßnahmen, so gut es geht (siehe TEIL 1, 3 und 4 dieses Buches).
- Stärkung des eigenen Immunsystems (siehe TEIL 1).
- Stärkung des Qi, gemäß den alten Heiltraditionen (siehe ebenfalls TEIL 1)
- Sowie einer Reinigung der Leitbahnen, gemäß dem Wissen und der Methoden des Yoga und des Qi Gong.

All diese Punkte werden in diesem Buch ausführlich behandelt werden.

Ebenso auch, *warum* ein jeder diese Punkte effektiv ist und *welche* Effekte er hat, werde ich im vorliegenden Buch ausführlich zu beschreiben und erklären versuchen.

Ich möchte dazu sowohl die Erklärungen der alten Traditionen wie auch Erkenntnisse der modernen Schulmedizin miteinander verweben. Erstere beleuchten die feinstofflichen Körper des Menschen, letztere den materiellen Körper des Menschen. Beide Ebenen aber stellen gegenseitige Reflexionen dar und spiegeln sich gegenseitig. Deshalb dient das eine zur Diagnose und Erklärung des anderen.

Bei den beiden Grundsäulen der Strategie, nämlich einer zumindest bestmöglichen Verhinderung vor einer Ansteckung, sowie dem zumindest bestmöglichen Überstehen einer eventuellen Erkrankung geht es in erster Linie um die folgende Einstellung:

- Selbstverständlich gibt es keinen garantierten Schutz. Es sei denn, man würde 24/7 in einem Schutzanzug herumlaufen oder niemals das Haus verlassen. Stattdessen muss man sich **die persönliche Schutz-Strategie** als eine *Kaskade von prozentualen Boni* vorstellen:
- Tue ich etwas jeweils Sinnvolles, um mich zu schützen - dann bin **ich mindestens um ein paar Prozent sicherer** vor einer Ansteckung bzw. überstehe eine Erkrankung *mindestens* um einige Prozent besser und rascher.
- Mehrere solcher Verhaltensweisen **erhöhen diesen prozentualen Schutz**, den niemand genau benennen kann, dann weiter.
- Selbst wenn der prozentuale Wert einer bestimmten Schutztechnik alleine nur wenige Prozent betragen sollte - er *wird in jedem Fall über Null liegen* und ist daher **immer jeweils ein Plus**.
- **Zusammen addieren sich diese Boni schließlich** weiter. So einfach ist das.
- Es gibt zudem die Theorie (die momentan als relativ gesichert gilt), dass die Virendosis, die man bei der Ansteckung abbekommt maßgeblich für die Schwere oder Milde des Krankheitsverlaufes mitverantwortlich ist. Auch dies unterstreicht die Wichtigkeit der Strategie der „**prozentualen Kaskade der Schutzboni**“. Es gibt eben nicht nur Schwarz

und Weiß, geschützt oder ungeschützt. Sondern jeder Schutz ist immer nur gradueller Natur – es sei denn, wie ziehen in die Arktis oder auf den Mond.

Ich schreibe dies gleich hier am Anfang: Garantieren all die hier, in diesem Leitfaden zusammengestellten Methoden eine Nichtansteckung? *Selbstverständlich nicht!*

Eine Nichtansteckung ist und bleibt weiterhin ein Glücksspiel – aber eben eines, das wir mit einer (leider bis dato relativ unbestimmbaren) prozentualen Wahrscheinlichkeit zu unseren eigenen Gunsten biegen können.

Und egal wie hoch dieser Prozentwert sein mag – tun wir lieber das, als gar nichts zu tun.

Alleine vom gesunden Menschenverstand her kann es nur richtig sein, so viele der hier beschriebenen Methoden und Strategien zu befolgen und zu erfüllen, wie es möglich ist. Das sagen uns bereits die Logik und eben die Vernunft.

Mehr können wir zum jetzigen Zeitpunkt ohnehin kaum tun. Außer vielleicht zu Hause zu bleiben.

Aber selbst für den Fall einer eventuell zukünftigen Ansteckung können wir sicherlich so manches tun, bereits jetzt, hier und heute, um Kräfte und Ressourcen in unserem Körper aufzubauen, um schließlich mit einer Erkrankung besser fertig werden zu können. Die hier beschriebenen Mittel und Methoden dazu haben keine Nebenwirkungen, dienen auch „in normalen Zeiten“ zur bestmöglichen Gesunderhaltung unseres Körpers und erhöhen unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Spätestens jetzt ist wirklich die Zeit, mit dem eigenen Gesundheits-Training, mit einem effektiven Qi Gong, wirklich zu beginnen. Die nach meiner 30jährigen Erfahrung effektivsten Methoden hierzu, werde ich im vorliegenden Buch wieder erläutern und als ein „universales“ Qi Gong, also ein universales und grundlegendes Training der Lebenskraft und der Vitalität in möglichst einfacher, knapper und klarer Form in einem einzigen Band zusammenstellen.

Das Rätsel scheinbar gesunder Personen oder junger Menschen, die dennoch schwer erkranken

Mediziner betonen immer wieder, dass es sehr viele Fälle gibt, bei welchen der Krankheitsverlauf so leicht ist, dass die Betroffenen eine Erkrankung nicht einmal bemerkten. Eben dieser Umstand, neben der Tatsache, dass Infizierte schon lange vor Ausbruch von Symptomen ansteckend wirken, macht die Verbreitung des Virus ja so effizient.

Sicher – auch junge und gesunde Patienten können an Covid-19 schwer erkranken und sogar daran sterben. Aber, so räumt das Robert-Koch-Institut ein, das passiere *selten*. Ich meine hierzu einfach mal: Jung, ja. Aber gesund – sicherlich nicht. Denn hierbei muss man bedenken: Heißt es, ein junger, scheinbar gesunder Patient habe bis dato „keinerlei medizinische Vorgeschichte“ gehabt, so bedeutet das nicht unbedingt, dass er gesund war. Viele gehen einfach nicht zum Arzt oder erkennen eine eigene Erkrankung oder Beeinträchtigung vielleicht gar nicht. Die Aussage, dass selbst junge und „gesunde“ Patienten an Covid-19 schwer erkranken können, muss also, in meinen Augen, schon stark relativiert werden. Jung – vielleicht, aber eben bestimmt nicht gesund. Anders lässt es sich für mich kaum erklären, warum ein vielleicht 40-Jähriger nur geringe Symptome haben sollte, während der scheinbar junge und gesunde Mensch, selbst wenn nur in wenigen Ausnahmefällen schwer erkranken sollte. Ich vermute, dass dann einfach der 40-Jährige doch vielleicht gesünder – im weitesten Sinne – war, als der junge Patient (eine Ausnahme hierzu bilden Kinder). Auch „Spitzensportler“ sind nicht immer auch unbedingt „gesund“ im Sinne der okkulten Gesundheitslehren. Denn auch der Spitzensport stellt ein den Organismus belastendes und in mancher Hinsicht auch verschleißendes Extrem dar. Einfach nur mehr ist hier nicht immer besser.

Insgesamt gesehen ergibt sich jedenfalls das oben gezeigte, klar erkennbare Bild: Je gesünder und widerstandsfähiger ein Mensch ist, besonders je gesünder und stärker seine Immunabwehr (im harmonischen Sinne, nicht im Sinne einer überschießenden Reaktion), sein Herz-Kreislaufsystem und seine Lunge sind, desto bessere Chancen scheint ein Mensch auf einen milden Krankheitsverlauf zu haben. Und selbst bei einem schweren Krankheitsverlauf, ja gerade dann, verhelfen eine bis dato möglichst starke und gut ausgebildete, möglichst unbelastete Lunge, ein starkes und fittes Herz-Kreislaufsystem und ein gutes Immunsystem in allererster Linie dazu, selbst einen solchen schweren Krankheitsverlauf möglichst gut zu überstehen.

Ein möglichst gesunder Körper kann keinen schwereren Krankheitsverlauf bewirken. Sondern im Gegenteil dazu beitragen, eine Ansteckung entweder möglichst zu verhindern oder zumindest eine Erkrankung besser wegzustecken und zu verarbeiten.

Flucht ist keine Lösung

Das Thema „Corona“ verdeutlicht sehr gut, wie wir Menschen mit Ängsten, mit der Furcht generell umgehen. Hierbei gibt es vor allem drei grundlegende Strategien:

- Flucht oder Verdrängung
- Konfrontation
- Rationalisierung

Bei der **Flucht** lassen wir unser Denken und Verhalten von der Angst bestimmen. Verdrängung ist dabei nur eine weitere Verhaltensoption der Furcht, auch sie stellt eine Flucht dar.

Bei der **Konfrontation** hingegen versuchen wir, einer (eingebildeten oder auch tatsächlichen) Gefahr mittels aktivem Handeln zu begegnen. Dazu braucht es Mut und Tatkraft, die aber wiederum heilend gegen die Furcht wirken können.

Eine weitere Möglichkeit ist die der **Rationalisierung**. Hierbei wird das Thema von der emotionalen Ebene auf die mentale Ebene verlegt. Anstatt sich von bestimmten Emotionen bestimmen zu lassen, versucht man, das Thema bestmöglich nach logischen Gesichtspunkten zu durchdringen und zu verstehen. Auf diese Weise entstehen Strategien. Affektives, gefühlsbestimmtes Handeln weicht kühler Überlegung und vernunftvoller Planung.

Sobald ein Thema, ein Vorfall oder Umstände auftreten, die bedrohlich scheinen, beginnen alle Menschen ihren Prozess des Umgangs mit diesem Thema in der Regel zunächst einmal mit der Furcht. Das ist natürlich und in biologischer Hinsicht auch absolut sinnvoll. Furcht sorgt für Aufmerksamkeit, Vorsicht und (Handlungs-)Energie.

Sobald wie möglich aber sollte der Prozess schließlich in eine andere Phase überwechseln: Nämlich Rationalisierung und Konfrontation. Wir wissen sowohl von allen Psychotherapien wie auch aus den spirituellen Schriften und Empfehlungen der alten Traditionen, etwa dem Yoga etc., dass nur die **Konfrontation** letztendlich eine Angst und auch deren Ursache besiegen bzw. verändern kann. Solange man vor etwas flieht, das einem Angst macht, solange man sich defensiv zurückzieht, ja je mehr man abwehrt, desto stärker und größer wird in der Regel die Furcht – und nicht selten auch die (scheinbare oder tatsächliche) Bedrohung. Ihre tatsächliche Ursache, ihre Wurzel wird nicht überwunden und beseitigt.

Viele Menschen bleiben innerhalb dieses Prozesses leider in der Phase der anfänglichen Furcht stecken. Es wird eine Weiterentwicklung zu den Phasen der Rationalisierung und der Konfrontation versäumt. Das betrifft nicht nur das Thema „Corona“, sondern auch viele andere Aspekte unseres persönlichen Lebens oder gesellschaftlicher Themen.

Der letztendlich für unsere Psyche gesündeste, vor allem aber auch der insgesamt wertvollste Weg für uns ist immer jener der Konfrontation – also der aktiven, progressiven Bewältigung eines Themas. Das Messen mit einem Furchtthema und dessen aktive Bewältigung lässt uns selbst erstarren. Es verändert unsere Persönlichkeit. Es macht uns stärker, größer, freier, handlungsfähiger, stärkt unser Selbstvertrauen – lässt die Angst schwinden und befreit uns

wieder aus unserem inneren Kerker der Furcht. Und wir müssen uns daraus befreien. Denn dieser innere Kerker der Furcht hat die Eigenschaft, dass er, mit jedem Moment in dem wir weiterhin in ihm verbleiben und verweilen, immer enger und enger wird, immer mehr Macht über uns und unser Handeln gewinnt. Was wir in uns nutzen, das stärken wir auch. Das Pflegen und trainieren wir. Das versorgen wir mit Kraft und Aufmerksamkeit. Deshalb aber sollten wir niemals das Falsche nutzen, stärken und damit in uns vergrößern. Sondern so bald wie möglich zu dem übergehen, zu jenen Ansichten und Einstellungen, Gefühlen und Verhaltensstrategien, welche ein selbstbestimmtes, aktives, und das Selbst entfaltende Handeln ermöglichen. Mut statt Furchtsamkeit.

Der *Einzelne* kann die Bewegungseinschränkung zumeist nicht endlos und beliebig aufrechterhalten. Früher oder später muss man wieder zur Arbeit gehen, Einkaufen, Besorgungen erledigen etc.

Furcht verstärkt die Furcht. Je mehr man sich (ausschließlich, also ohne die Begleitung aktiver, progressiver Strategien) zu schützen versucht, desto mehr und mehr dehnt sich die scheinbare Wahrnehmung der vermeintlichen Bedrohungen in der eigenen Psyche aus. Alsbald wittert man Krankheitskeime und –Ursachen überall und schränkt sich immer mehr ein.

Dieses Buch möchte einen solchen und damit einen sinnvollen und vernünftigen Ansatz zum Umgang mit dem Thema „Corona“ aufzeigen. Nämlich einen Weg der Vernunft und des Mutes. Es soll gegen die Angst helfen. Es soll Lebensmut generieren, Mut zum Handeln geben. Und Handlungsmöglichkeiten für uns selbst, um uns selbst zu schützen, gibt es genug – und dies können selbst einfachste, günstige und jederzeit erhältliche Mittel sein. Der hier vorgeschlagene Weg ist **die Minimierung der Bedrohung durch eine Maximierung der eigenen Erstarkung**. Wie gesagt, wie beschränken uns hierbei auf die einfachsten Mittel, Wege und Möglichkeiten, sowie Materialien, die nahezu immer und jederzeit erhältlich sind, zumeist und bestenfalls sogar kostenlos sind und nur den eigenen Einsatz und ein wenig der eigenen Zeit fordern.

Stattdessen - der Weg der Stärke und der Vernunft

Das Wesen einer Pandemie ist leider das Folgende: Es macht kaum einen Sinn, vor ihr davonlaufen zu wollen. Eine Pandemie ist eine Naturkatastrophe. Und ebenso wenig wie vor einem Tsunami, einem Vulkanausbruch oder verheerenden Bränden kann man auch vor einer Pandemie kaum davonlaufen. Denn sie breitet sich letztendlich doch überall hin aus.

Die Sache mit der Herdenimmunität

Ehe sich also nicht über 60% der Menschen angesteckt haben, wird die Gefahr einer Ansteckung immer weiter vorhanden sein – möglicherweise über Jahre hinaus. Auch wenn das Infektionsrisiko, zusammen mit der wachsenden Anzahl bereits immunisierter Menschen vielleicht etwas absinken kann. *Irgendwann* aber muss dieser Punkt erreicht werden: Es hört erst auf, wenn schließlich 60-70% der Menschen „ihre“ Ansteckung hatten und die Erkrankung durchgestanden haben.

Und auch die Suche nach einem Impfstoff und dessen Produktion kann noch Jahre dauern. Im besten Fall, so hören wir, wird ein solcher etwa Mitte 2021 vorhanden sein. In anderen Fällen aber, denken wir einfach mal an die Malaria, hat man auch Jahrzehnte später immer noch keinen Impfstoff. So oder so – wir müssen uns also auf eine Durststrecke von vielleicht mehreren Jahren einstellen.

Das Fliehen ist also endlich. Irgendwann geht es nicht mehr. Irgendwann steht man mit dem Rücken zur Wand. Und muss sich dem unvermeidlichen stellen: Dem Risiko und der Möglichkeit der eigenen Ansteckung. Irgendwann macht Fliehen keinen Sinn mehr bzw. weitaus weniger Sinn, als sich dieser Möglichkeit zu stellen. Und hier beginnt die Strategie dieses Buches. Beziehungsweise sind es zwei Strategien:

- Zum Einen versuchen wir uns, wie gesagt, so gut es geht und auf vernünftige, ausgewogene Weise, **vor einer Ansteckung zu schützen**. Hierzu zählen wir zahlreiche, vor allem auch unkonventionelle Mittel, Methoden und Möglichkeiten auf (also: jederzeit erhältlich, möglichst günstig etc.). Und wir handeln nach der Devise „Die Dosis macht das Gift“. Denn es scheint durchaus auch einen Zusammenhang mit der Schwere bzw. Milde eines Krankheitsverlaufes zu geben, je nachdem, ob man eine hohe oder eher geringe Virendosis erwischt hat. Diese These behaupten z.B. auch der Virologe Alexander Kekule und der Epidemiologe Karl Lauterbach als nahezu gesichert. Und so machen Schutzmaßnahmen einen zweifachen Sinn. Zum Einen sollen sie einen generell vor einer Ansteckung schützen. Aber auch, wenn dies nicht möglich ist, dann verringern sie möglicherweise die Virenmenge, die man im Fall einer ungeschützten Ansteckungen abbekommen hätte.
- Und zum anderen, und das ist der zweite und wesentliche Teil der Strategie – freunden wir uns mit dem Gedanken einer Ansteckung an – zumindest, wenn wir selber keiner absoluten Risikogruppe angehören. Damit besiegen wir die Angst. Wir fragen uns, **was im Falle einer Ansteckung wichtig wäre, damit unser Körper so gut und so effizient wie möglich das Virus besiegen kann, möglichst ohne einen schwerwiegenden Krankheitsverlauf zu entwickeln**.

Es gibt bislang (März 2020) nur eine einzige Kraft auf der ganzen Welt, die das Corona-Virus bzw. Covid-19 besiegen kann: Und das ist unser Immunsystem!

Wir wissen derzeit vieles noch nicht bzw. nicht in ausreichendem, wissenschaftlich wirklich gut belegtem Maße über Covid-19, also die vom Corona-Virus SARS-CoV-2 verursachte Viruserkrankung.

Sehr vieles aber deutet auf folgendes hin:

- Menschen mit **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** besitzen ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19. Personen mit Vorerkrankungen des Herzens, zum Beispiel einer koronaren Herzerkrankung, zählen zu den Personengruppen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe einer Infektion mit dem neuartigen Corona-Virus haben.
- Denn eine Infektion mit einem Virus oder einem Bakterium stellt eine zusätzliche **Belastung für das Herz-Kreislauf-System** dar. Ist das Herz durch eine Vorerkrankung geschwächt, kann eine Infektion es überfordern, sodass die Erkrankung schwerer verläuft.
- Unabhängig von einer Vorerkrankung nimmt das Risiko außerdem bei Menschen ab ca. 50 bis 60 Jahren **mit steigendem Alter** und **bei Rauchern** zu.
- Folgende Prädispositionen sind (unter anderem) anfälliger für einen schwereren Krankheitsverlauf bzw. folgende Vorerkrankungen erhöhen das Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19:
 - **Erkrankungen des Herzens** (z. B. koronare Herzerkrankung, Herzschwäche, Bluthochdruck)
 - **Erkrankungen der Lunge** (z. B. Asthma, chronische Bronchitis, COPD)
 - **Erkrankungen der Niere**
 - Patienten mit chronischen **Lebererkrankungen**
 - Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
 - Patienten mit einer Krebserkrankung
 - **Patienten mit geschwächtem Immunsystem** (z. B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder durch Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr schwächen, z. B. Cortison).

(Quelle: Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung e.V., DZHK)

All dies ist bislang (Stand Ende März 2020) eigentlich zweifelsfrei.

Was ergibt sich also aus all diesem?

Logischerweise bedeutet dies wiederum auch, dass eine *möglichst gesunde* Funktion dieser entsprechenden Organe bzw. Körperfunktionen (Lunge, Herz, Niere, Leber, Immunsystem) den Krankheitsverlauf erleichtern und begünstigen kann bzw. eine Verbesserung der Funktion dieser Organe auch einen möglichen Krankheitsverlauf verbessern kann. Und die Aussicht, selbst dazu beitragen zu können, dass selbst ein möglicher Krankheitsverlauf besser verlaufen wird, nimmt uns Furcht und gibt uns Motivation und Handlungsenergie. Nämlich dazu, das zu tun, was diese Organe und Funktionen stärkt und harmonisiert. Deshalb möchten wir uns in diesem Buch mit den Möglichkeiten befassen – im Rahmen eines „Qi Gong“ gemäß den Überlieferungen – eben jene oben genannten **Organe und Körperfunktionen bestmöglich zu stärken** und sie möglichst fit zu machen und zu unterstützen. **So dass wir für den Fall einer Infizierung und Erkrankung so gut es uns eben möglich ist, physisch auch bestmöglich gewappnet sind.** Hierfür kann (fast) jeder eine Menge tun. Dies ist die Strategie der „Stärke“ – wir versuchen das in uns zu stärken, was im Falle einer Erkrankung am stärksten beansprucht wäre bzw. unser Immunsystem generell so zu stärken, dass eine Ansteckung überhaupt unwahrscheinlicher wird. Das ist derzeit, neben den Schutzmaßnahmen, das Beste das wir tun können, um für uns vorzusorgen. Eine Stärkung der entsprechenden Organfunktionen und die Verbesserung unser allgemeinen Fitness hebt auch unser Selbstvertrauen. Wir fühlen uns fitter, aktiver, stärker und haben das gute Gefühl, zumindest bestmöglich physisch „vorbereitet“ zu sein.

Bei den Übungen und Methoden zur gesundheitlichen Stärkung in diesem Buch wird zudem großer Wert darauf gelegt, dass die entsprechenden Methoden von möglichst *universaler Natur* sind. Das bedeutet:

- Dass sie sowohl jederzeit und überall durchführbar bzw. erhältlich sind.
- Dass sie von nahezu jedem Menschen ausgeführt werden können.
- Dass sie kostenfrei sind und materielle Ressourcen dabei keine Rolle spielen.
- Und dass sie möglichst einfach, dabei aber erprobt effizient gehalten sind.

All diese Eigenschaften treffen auf Übungen, Methoden und Konzepte zu, die bereits seit Jahrhunderten von vielen Weisheitstraditionen zur gesundheitlichen Pflege, Stärkung und Prophylaxe verwendet werden, nämlich bestimmte Übungen des klassischen Yoga, des Qi Gong und der traditionellen chinesischen Medizin oder sogar dem Erfahrungswissen unserer Großeltern, wie etwa der Kneipp-Kuren etc., aber auch allgemeine Fitness-Übungen, deren Wert heute außer Frage steht.

All diese Methoden vereinen die oben genannten Vorteile in sich.

Keine übermäßigen Egoismen

Sicherlich gibt es Menschen, die bereits körperlich so vorbelastet sind, dass sie sich kaum in der Lage sehen, durch ein Fitness-Training ihre körperlichen Organfunktionen so zu stärken, dass das

erhöhte Grundrisiko eliminiert würde. Dies sind die Angehörigen der Risikogruppen. Die Methoden zur Stärkung der eigenen Gesundheit bzw. der entsprechenden Organfunktionen sind also für jene Menschen geschrieben, die dies jedoch durchaus tun können. Und das ist sicherlich der Großteil der Gesellschaft.

Und wir sollten bedenken: Wir tun dies auch, um gerade die Risikogruppe zu schützen. Denn je weniger Menschen allgemein und überhaupt ins Krankenhaus müssen und medizinische Versorgung benötigen, desto freier bleiben die entsprechenden Kapazitäten für jene, die einen schweren Verlauf erleben und zumeist am wenigsten die Möglichkeit haben, sich gesundheitlich wesentlich zu verbessern.

Damit hat jeder Einzelne die besten Chancen für sich selbst und hilft zugleich dem Land/der Gesellschaft bestmöglich.

Die Stärkung der wichtigen Organe und Körperfunktionen

Bleibt die Frage, wie genau wir täglich dazu beitragen können, die oben genannten Organe und unser Immunsystem zu stärken und zu verbessern. Hierbei geht es vor allem um diese 5 folgenden Konzepte, in welche wir unser „Training“ unterteilen können:

- Stärkung des Qi/Prana.
- Stärkung der Lunge.
- Stärkung der eigenen Immunabwehr.
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems („Cardio-“, bzw. „aerobes“ Training)
- Reinigung, „Entschlackung“ (Entzündungshemmung, Erleichterung der Immunabwehr etc.)

Betrachten und Beleuchten wir einmal jeden dieser 5 Punkte genauer:

1. Stärkung des Qi/Prana

Pranayama - das ist die Kunst, über dem Atem, also über Atemübungen, *Prana* aufzunehmen. Mit *Prana* ist im Yoga die *universelle Lebenskraft* gemeint. Die traditionelle chinesische Medizin nennt es *Qi*, in den tibetischen Überlieferungen wird es *Rlung* („Wind“ oder „Atem“) genannt.

Yoga - und damit ist weniger das gemeint, was in der Regel oft im Westen und eher als eine Art von Gymnastik praktiziert wird, sondern das ursprüngliche Yoga des Orients - ist eine *Wissenschaft*. Allerdings unterscheidet sich diese Wissenschaft von unserer Westlichen. Während der westliche Weg der Wissenschaft die äußeren, materiellen Dinge beleuchtet und immer weiter teilt und dadurch immer mehr zu den kleinsten Bestandteilen der Materie vorstößt, erkundet die

Wissenschaft des Yoga bereits seit vielen Jahrhunderten die innere, geistige, immaterielle Natur der Schöpfung und des Menschen – und dies aus einer *ganzheitlichen* Sicht.

Im Weltbild des Yoga stellt der Körper des Menschen nur die äußerste, sichtbare Hülle eines Systems dar, deren Wurzel weitaus tiefer reicht. Im Verständnis des Yoga, aber auch anderer asiatischer Kulturen, stellt ein „feinstofflicher Energiekörper“ die eigentliche Wurzel und Matrix des materiellen Leibes dar. Dieser energetische "Bauplan" unseres physischen Körpers ist, diesen Traditionen gemäß, durchwoben von unzähligen Energieleitbahnen. In den Überlieferungen des Yoga werden sie *Nadis* genannt, während sie in der traditionellen chinesischen Medizin als *Meridiane* und in anderen Kulturen wieder anders bezeichnet werden.

Nach der Wissenschaft des Yoga bewirken eine **Reinigung** dieser Leitbahnen, sowie die vermehrte Zuführung und Aufnahme von Prana eine verbesserte **Gesundheit und Vitalität**, die **Linderung von Süchten und Leidenschaften**, eine vermehrte **Ausgeglichenheit** der Persönlichkeit, sowie **eine Verbesserung der geistigen Konzentration und viele andere positive Effekte**.

Ich selbst habe nun schon einige Jahre praktische Erfahrung mit dem Pranayama. Und nach meiner persönlichen Erfahrung ist dem tatsächlich so. **Je nach Übungsintensität**, also Zeit, Häufigkeit, Regelmäßigkeit und persönlichem Einsatz, welchen man dem Pranayama in seinem Leben zukommen lässt, verbessert sich die eigene Vitalität mitunter ganz erheblich und auf ganz erstaunliche Art und Weise - und das relativ rasch. Typische Ansteckungskrankheiten, wie Erkältungskrankheiten usw. werden weitaus seltener oder bleiben aus. Krankheiten verlaufen in der Regel milder. Symptome wie Kopfschmerzen, Migräne etc. werden seltener, verlaufen ebenfalls deutlich milder bzw. bleiben schließlich ganz aus. Auf der seelischen und geistigen Ebene steigern sich Wachheit, Konzentration, Dynamik, Heiterkeit, Schaffenslust und Schaffenskraft, sowie die Selbstheilungskräfte auf jeder Ebene drastisch. Das ist meine vieljährige, äußerst positive Erfahrung mit diesen Praktiken.

Uns geht es hierbei nun weniger darum, dass uns eine intensive Pranayama-Praxis vor der Ansteckung mit dem Corona-Virus generell schützen solle. Ob das möglich ist, weiß ich nicht, ich möchte es auch nicht testen. Uns geht es deshalb viel eher um den oben beschriebenen Effekt der Reinigung der Leitbahnen bzw. der Reinigung und Vitalisierung des Körpers - und um den Effekt der Abmilderung und Rekonvaleszenz von möglichen Erkrankungen, sollten diese unvermeidbar sein, der hierdurch unterstützt wird.

Was ist Qi bzw. Prana?

Qi, auch *Ki* oder *Prana*, stellt in vielen Traditionen und Kulturen **das grundlegende und wichtigste Konzept zur Gesunderhaltung** des eigenen Körpers dar. Es ist das Grundfundament des Yoga, wie auch des Qi Gong, des Tai Chi Chuan, der traditionellen chinesischen Medizin, der tibetischen Medizin, wie auch vieler asiatischer Kampfkünste uva.

Die Lebenskraft ist, im Denken dieser Traditionen, zugleich Ursache, Wurzel, Beginn und Träger aller Materie, aller Kräfte, jeder Form von Energie und wirkenden Kräfte, sowie aller Gesetzmäßigkeiten in der Natur.

Sie soll die Ursache der Belebung aller lebendigen Wesen der Schöpfung, der Keim allen Lebens und allen Gedeihens sein. Es ist jene Kraft, welche in allem als die *Lebensfeuer* wirkt, welche Wachstum und Entwicklung aller Pflanzen, Tiere und des Menschen bewirkt und bestimmt. Alle Naturkräfte, die dem Menschen bekannt sind, sind, diesem Denken gemäß, letztendlich physische Manifestationen dieser einen Kraft: Gravitation, Licht, Wärme, Elektrizität, Magnetismus u.a.

Ebenso stellt diese Lebenskraft die Grundlage unserer Nervenströme dar, wie sie auch die Kraft ist, welche all unsere Gefühle und Gedanken überhaupt erst belebt. Sie ist, im Denken dieser alten Traditionen und Überlieferungen, das pure, reine Licht und Lebensfeuer des Universums auf und in allen Ebenen, geronnen zu Kraft, Energie und Materie. Jede Art von Kraft in diesem Universum kann, gemäß dieses Denkkonzeptes auf diese ursprüngliche Kraft zurückgeführt werden.

*"Das **Prana** kann als die feinste vitale Kraft in allem definiert werden, das auf der physischen Ebene als Bewegung und auf der geistigen Ebene als Gedanke sichtbar wird. Das Wort "**Pranayama**" bedeutet also "Beherrschung der vitalen Energien". Es ist die Kontrolle der Lebensenergie, die durch die Nerven pulsiert. **Prana** bewegt unsere Muskeln, läßt uns die äußere Welt wahrnehmen und unsere inneren Gedanken denken. Diese Energie wird aufgrund ihrer Natur als die vis viva des tierischen Organismus bezeichnet. (...)*

*Alle Naturkräfte die dem Menschen bekannt sind, sind Manifestationen des kosmischen **Pranas**: Schwerkraft (Gravitation), Licht, Wärme, Elektrizität, Magnetismus, all solche, die unter dem Oberbegriff von Energie zusammengefasst werden können, physische Erschaffung, Nervenströme, all solche, die als animalische Kräfte bekannt sind, Gedanken und auch andere intellektuelle Kräfte. (...) Jede Art von Kraft in diesem Universum, ob physisch oder geistig, kann auf diese ursprüngliche Kraft zurückgeführt werden. (...)*

*Durch die Kontrolle des Atmungs Vorgangs kannst Du wirkungsvoll die verschiedenen Bewegungen im Körper und die verschiedenen Nervenströme, die den Körper durchlaufen, beherrschen. Leicht und rasch kannst Du durch Atemkontrolle und Kontrolle des **Pranas** im Körper, Geist und Seele kontrollieren und entwickeln. (...)*

Die Atmung, unter Kontrolle des Willens durch die Gedanken gesteuert, ist eine vitalisierende und erneuernde Kraft. Diese Energie kannst Du bewusst für Selbstentfaltung, Heilung vieler unheilbarer Krankheiten bei Dir und bei Deinen Mitmenschen sowie für verschiedene andere nützliche Zwecke nutzen.

Diese Kraft ist für Dich in jedem Augenblick Deines Lebens erreichbar."

Swami Sivananda Saraswati

Diese **Lebenskraft**, also das **Qi** oder **Prana**, stellt das grundlegendste und wichtigste Konzept für die eigene Gesundheit dar, sowohl im Yoga, wie auch in der traditionellen chinesischen Medizin u.v.a. In unserem System zur Verbesserung der Gesundheit, der Widerstands- und Bewältigungskraft unseres Körpers und unseres Immunsystems, werden wir **die effektivsten Übungen zur Aufnahme und verbesserten Versorgung mit dem Prana verwenden**. Es sind grundlegende Übungen, welche uns aus dem Yoga und dem Qi Gong überliefert wurden. Aber auch die Kaltwasseranwendungen bzw. die Anwendung des Faktors Kälte, welche heute auch von der Schulmedizin unbestreitbar als fördernd und stärkend für das Immunsystem erwiesen sind (siehe das entsprechende Kapitel) und schon von Sebastian Kneipp unermüdlich empfohlen wurden, stärken das *Prana* des Körpers **außerordentlich stark**. Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen der Stärkung des Pranas und/oder der Stärkung der Abwehrkräfte und des Immunsystems. Stärken wir das jeweils eine, dann wird automatisch auch das andere damit gestärkt. Denn beide bilden eine Einheit – unsere Abwehrkräfte und unsere Vitalität, unsere Gesundheit überhaupt, ist eine direkte, äußere, materielle Widerspiegelung unseres **Pranas**. Verbessern wir die Aufnahme, die Menge und die Zirkulation, den Fluss dieser Lebenskraft in uns, dann beleben und vitalisieren wir den Körper **in allen Aspekten**.

Die **Atemluft** und das **Blut** sind jene zwei Stoffe, welche den gesamten Körper durchfluten und zu jeder Zeit bis in jede einzelne Zelle transportiert werden. Luft und Blut sind in *allen* Traditionen auf engste, untrennbare Art und Weise mit der Lebenskraft verbunden. Prana wird in erster Linie über die Atemluft in den Körper aufgenommen. Durch die Lunge werden beide Komponenten dem Blut und damit jeder Zelle des Körpers zugeführt. Die **Luft** stellt folglich, neben der Nahrung, in all diesen Traditionen, die primäre, wesentlichste und wichtigste natürliche Quelle des Prana dar. Die Nahrung und das Licht unserer Sonne sind ebenfalls lebenswichtige Quellen des Prana - ohne das Atmen jedoch wären wir innerhalb weniger Minuten schon nicht mehr am Leben.

2. Stärkung der Lunge

Die Lunge ist, im Falle einer Erkrankung mit Covid-19, das sicherlich am stärksten beanspruchte Organ. Durch Entzündungserscheinungen kann es sein, dass dann die Atmungsfunktion der Lunge eingeschränkt wird. Was können wir also bereits jetzt tun, um für einen solchen Fall vorbereitet zu sein, sollte er doch einmal eintreten? Wir können die grundlegende Funktionsweise unserer Lunge stärken. So dass sie im Fall einer solchen Erkrankung über stärkere Ressourcen und verbesserte Möglichkeiten verfügt.

Die Stärkung der Lunge erfolgt zum einen ebenfalls über die Übungen der Lebenskraftatmung, die wir auch zur Aufnahme des Prana verwenden. Also durch ganz einfache Atemübungen. Zusätzlich bieten **Pranayama**-Übungen nochmals eine spezielle Ausbildung, Förderung und Stärkung der Kontrolle der Lunge darüber hinaus. Die genaue Wirkungsweise dieser Übungen, die positiven Effekte jeder einzelnen Übung, findet der Leser in den entsprechenden Kapiteln beschrieben.

Durch beide Arten von Übungen, also sowohl durch die universelle Lebenskraftatmung wie auch die Übungen des Pranayama, nimmt das **Lungenvolumen** zu, die **Sauerstoffsättigung** des Blutes verbessert sich und viele andere und weitere Vorteile in Bezug auf die **Atmung**, die **Lunge** und die **Blutqualität** ergeben sich. Nach einer längeren Praxis der Atemübungen wird man die Erfahrung machen, dass der eigene Atem tiefer, ruhiger, gleichmäßiger wird und dass jeweils **weniger Atemzüge** ausreichen um **dieselbe Sauerstoffsättigung** des Körpers zu erreichen.

Dies sind Ressourcen die günstig sein können, für den Fall, dass man derart an Covid-19 erkranken sollte, dass die Atmung beeinträchtigt wird. Bzw. werden unser Körper, unser Atmungssystem und unsere Lunge dann sehr froh sein über alle Ressourcen, die wir uns im Zuge eines solchen „Lungentrainings“ im Vorfeld erarbeitet haben.

Und ganz abgesehen davon: Die Übungen der Lebenskraftatmung können und sollten eigentlich ohnehin für den Rest des Lebens beibehalten werden. Denn sie steigern die eigene Vitalität und Gesundheit außerordentlich. Dasselbe gilt aber für alle Methoden, die ich in diesem „Universal-Qi Gong“, also in diesem vorliegenden Buch, nochmals in kurzer und kompakter Form vorstellen werde.

3. Stärkung der eigenen Immunabwehr

Unser Immunsystem stellt nicht nur den Abwehrmechanismus für bereits in den Körper eingedrungene Krankheitserreger dar, sondern es ist **bereits zuvor die erste und wichtigste Barriere**, damit sich Krankheitserreger, Bakterien und auch Viren in unserem Körper erst gar nicht festsetzen können. **Zu einer Erkrankung führt stets nur die Anzahl jener Fremdkörper, welche diese Barriere schließlich durchdrungen haben - wobei sich der Schweregrad nach dieser Anzahl bzw. Dosis richtet (siehe „Kaskade des prozentualen Schutzes“).**

Hier gibt es zwei Dinge, auf die wir unser Augenmerk richten können:

- **Das Konzept der alternativen Heiltraditionen:** Abermals die Rolle des Qi oder Pranas in den asiatischen und antiken Heiltraditionen. Nach jenen bildet die Lebenskraft, also das Prana - sofern ausreichend vorhanden und dann je nach vorhandener Stärke - einen Abwehrschirm des Körpers, das sogenannte „Wei-Qi“. Dieses Wei-Qi ist dem westlichen Konzept des Immunsystems analog, behandelt es aber auf einer ganz anderen Ebene. Beide Konzepte aber bedingen sich gegenseitig, wie etwa die zwei verschiedenen Seiten ein und derselben Münze.
- **Und aus Sicht der modernen Medizin:** Die Abwehrstoffe (Antikörper) des Körpers, wie etwa das Immunglobulin A. Diese Abwehrzellen des Körpers stellen sozusagen die erste Verteidigungslinie unseres Körpers dar, wann immer Krankheitserreger, Viren und Bakterien in den Körper bzw. die Schleimhäute des Körpers eindringen möchten, wie etwa auch das Corona-Virus. Ein gutes und effektives Qi Gong oder Yoga stärkt immer das Prana, das Wei-Qi und das Immunsystem, ebenso wie dies auch weitere Methoden tun, die viele eigentlich gar nicht als „Qi Gong“ auf dem Schirm haben: Auch bestimmte Formen der Lebensführung, des Fitness-Trainings oder andere körperliche Anwendungen **sind ebenso eine Form des Qi Gong**, also ein Training zur Stärkung unseres Prana.

4. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Unser Herz-Kreislauf-System stellt eine direkte, körperliche und materielle Spiegelung der **Zirkulation** des Prana in unserem Körper dar. Auch hier gibt es keine Trennung – das jeweils eine beeinflusst das jeweils andere. **Eine verbesserte Blutzirkulation bedeutet eine verbesserte Zirkulation des Prana im Körper – und anders herum.** Verbessern wir also das eine, verbessern wir damit automatisch auch das jeweils andere. Und wenn wir das wissen, vermögen wir auch alltägliche Übungen und gewisse sportliche Betätigungen richtig einzuordnen, lassen auch diese integraler Bestandteil unseres effektiven *Qi Gong* werden bzw. durch bestimmte körperliche Übungen verbessern wir die Effektivität unserer eigentlichen *Qi Gong*-Übungen nochmals beträchtlich.

5. Reinigung, Entschlackung

In den alten Heiltraditionen kommt dem Aspekt der inneren Reinigung immer ein ganz wesentlicher und wichtiger Aspekt zu. Eine solche innere Reinigung wird als grundlegend wichtig erachtet. Gemeint ist hier nicht nur – aber auch – der Aspekt einer bloßen körperlichen Reinigung. Sondern der Reinigungsgedanke geht hier noch weitaus tiefer. Es geht hier vor allem um eine **Reinigung der Nadis oder Meridiane, also jener Leitbahnen, durch welche das Prana durch unseren Körper fließt.** „Reinigung“ bedeutet, diese Energiekanäle zu befreien und dadurch sowohl die **Zirkulation** als auch **Menge des Pranas**, sowie dessen **Qualität** zu erhöhen. Zu diesem Zweck gibt es ganz bestimmte Reinigungsübungen, die in all diesen Traditionen – ja sogar in allen Weltreligionen – einander bemerkenswert ähnlich sind.

Die Effekte einer solchen Reinigung sind außerordentlich wichtig, nicht nur für ein effektives *Qi Gong*, sondern vor allem auch für unser Thema des vorliegenden Buches. Auch hier spiegeln sich die materielle Ebene und die feinstoffliche Ebene wieder gegenseitig, reflektieren sich, sind einander analog: Eine Reinigung der Energieleitbahnen entspricht einer „Entschlackung“ des Körpers. Die Effekte sind die gleichen: Erreicht wird eine verstärkte Ausscheidung von Giftstoffen, eine Entzündungshemmung, eine **Verbesserung und Erleichterung der Immunabwehr** und sehr viele andere, weitere positive Effekte.

Da eine Reinigung im Sinne dieser alten Heiltraditionen aber tiefer geht, als nur eine körperliche Reinigung oder Entschlackung, stellen sich auch noch **weitere Effekte** ein, die Geist und Seele betreffen: **Disharmonische Charaktereigenschaften werden abgeschwächt**, d.h. Die innere **Ausgeglichenheit** steigert sich, **mentale Klarheit** und die **Konzentrationskraft** verstärken sich uva.

Als reinigend wirken z.B. folgende Übungen und Methoden:

- Die Lebenskraftatmung und das Pranayama
- Das Heilfasten bzw. Intervallfasten
- Die Wirkung des Wassers in Bezug auf den eigenen Magenitmus (Od, also das personalisierte Prana des eigenen Körpers).

Mehr ist nicht notwendig. Diese drei unendlich einfachen Übungen und wirklich „universellen“ Methoden bieten bereits alle Effekte, die wir hier suchen. Es muss weder kompliziert, noch teuer, noch aufwändig oder „geheimnisvoll“ sein. Alles Wahre und Wirksame ist meistens doch sehr einfach – und spiegelt damit die Genialität der Schöpfung wieder.

Das "Universal-Qi Gong"

All die fünf eben beschriebenen Komponenten, also

- Stärkung des Prana,
- Stärkung der Lunge,
- Stärkung der eigenen Immunabwehr,
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- und die Reinigung

sind die einzelnen Bestandteile der Strategie dieses vorliegenden Buches, um sich für das Thema „Corona“ bestmöglich körperlich zu wappnen. Sind wir körperlich gewappnet, müssen wir nicht mehr so viel „Angst“ vor einer möglichen Ansteckung haben. Es sind zudem die Bestandteile meines „Universal-Qi Gong“, also der Auswahl an universellen und wirklich sehr einfachen Übungen, die ich selbst mir im Laufe von fast drei Jahrzehnten meiner praktischen Erfahrung mit den verschiedenen Qi Gong-Techniken und dem hermetischen Wissen „als eisern“ zusammengestellt habe, als die Auswahl jener Übungen und Methoden also, welche nach meiner ganz persönlichen Erfahrung, **die mit Abstand effektivsten Qi Gong- bzw. Yoga-Methoden zur Steigerung der eigenen Gesundheit und Vitalität sind und die ich daher jedem aus ganzem Herzen empfehlen würde.**

Ich nenne diese Auswahl oder dieses „**Kompakt-System**“ zur **Schulung der Lebenskraft** und zur Förderung der eigenen Gesundheit deshalb gerne ein *universelles Qi Gong*, oder *Universal-Qi Gong*, weil es zum einen absolut grundlegende Übungen der verschiedenen Traditionen zusammenfasst, die allesamt **keinerlei spezielle Vorbereitungen** benötigen, sondern wirklich an der absoluten Grundlage beginnen. Sie verlangen keine bestimmte Ausbildung, erfordern z.B. kein höheres Level an Konzentration, Vorstellungskraft oder Willenskraft, als es auch der Durchschnittsmensch aufbringen kann. Es sind absolut schnörkellose Übungen, ohne unnötigen Firlefanz, ohne unnötige Verkomplizierungen, ohne jede unnötige Anstrengung und vor allem **ohne jeden unnötigen Zeitaufwand**. Sie lassen sich beliebig und gefahrlos mit allen anderen, möglichen Qi Gong-, Meditations- oder Fitness-Übungen **kombinieren**, die der Einzelne für sich persönlich zusätzlich noch betreiben mag.

- Sie sind also von Jedermann einfach und überall durchführbar.
- Sie bergen in sich einen uralten Erfahrungs- und Wissensschatz.

- Ebenso sind sie, und das ist wichtig, von der Vernunft und dem gesunden Menschenverstand **nachvollziehbar**. Logik und Analyse vermögen Funktionsweise und Sinn einer jeden Übung sofort einzuschätzen. Es geht hier nicht darum, nachts, bei Vollmond dreieinhalbmal um eine Alraune zu tanzen. **Sondern um eine ganz klar erkennbare Ursache und Wirkung**. Ich werde auch mein Bestes geben, ein solches, logisches Verständnis für eine jede Übung in diesem Buch zu geben.
- Wissenschaftliche & schulmedizinische Ergänzungen und Bemerkungen zu jedem Punkt sollen auch die entspr. Plausibilität aus schulmedizinischer Betrachtung miteinbeziehen helfen.
- Die Übungen kosten nichts. Allenfalls persönlich Einsatz und etwas Zeit.

Die einzelnen Techniken und Methoden dieses Universal-Qi Gongs sind also nicht von mir selbst erdacht, sondern sie entstammen überwiegend den folgenden Traditionen:

- Dem Yoga
- Dem Qi Gong
- Der TCM (Traditionellen chinesischen Medizin)
- Der Hermetik nach Bardon
- Volksüberlieferungen und den Lehren Sebastian Kneipps
- Sowie Erkenntnissen der modernen, gängigen Schul- bzw. Sportmedizin

Sie alle bestätigen und ergänzen sich hier gegenseitig.

Die 6 Hauptbestandteile des Universal-Qi Gong

Sämtliche Übungen des Universal-Qi Gong lassen sich in 6 hauptsächliche Bereiche einteilen:

- **1. ENERGIE**
Atemübungen zur Aufnahme und Stärkung der Lebensenergie (Prana).
- **2. KÄLTE**
Anwendungen des Faktors Kälte, Kaltwasseranwendungen, Witterung.
- **3. HITZE**
Bewegung, Verbesserung der Blutzirkulation.
- **4. REINIGUNG**
Reinigungsmethoden zur Entgiftung des Organismus bzw. von Körper, Seele und Geist.
- **5. BEWAHRUNG**
Verhaltensgebote zum Bewahren der Lebensenergie.
- **6. WERKZEUGE**
Zusätzliche und unterstützende Techniken aus dem Repertoire der alten Traditionen.

Kategorie	Methode
ENERGIE	Lebenskraftatmung & Pranayama
	<ul style="list-style-type: none"> • Sammelt große Mengen an Lebenskraft • Reinigt den Organismus • Ermöglicht die Aufnahme gewünschter Energiequalitäten • Kräftigt die Lunge • Sättigt das Blut mit Sauerstoff • Stärkt den Abwehrschild des Körpers
HITZE	Bewegung
	<ul style="list-style-type: none"> • Senkt das Risiko für Diabetes • Verbessert Herz-Kreislauf • Verbessert die Qi-Zirkulation • Stärkt den Abwehrschild des Körpers
KÄLTE	Anwendung von Wasser & Kälte
	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkt den Abwehrschild des Körpers • Erhöht die Immunabwehr gegen Viren um bis zu 25%
REINIGUNG	Die Reinigungswirkung von Wasser in Bezug auf Prana
	<ul style="list-style-type: none"> • Reinigt Körper, Seele und Geist • Reinigt die Leitbahnen • Befreit von krankmachenden Einflüssen, negativen Gedanken und Gefühlen
	Porenreinigung
	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützt die Ausscheidung, Entlastet die Nieren • Reinigt die Poren für die Porenatmung • Durchblutet die Haut und regt die Meridiane an • Reinigt die Leitbahnen • Stärkt den Abwehrschild des Körpers
	Schlaf
	<ul style="list-style-type: none"> • Bildet das notwendige Gegengewicht zu Übungen der Energieaufnahme & webt das Prana harmonisch in den Organismus ein. • Läßt die Selbstheilungskräfte in Körper, Seele und Geist wirken
	Intervallfasten
<ul style="list-style-type: none"> • „Entschlackt“, entgiftet, repariert und reinigt den Organismus • Wirkt entzündungshemmend 	

BEWAHRUNG	Verhaltenstipps & -Gebote zur Bewahrung der Lebensenergie
WERKZEUGE	Das Imprägnieren der Nahrung
	<ul style="list-style-type: none"> • Hilft, gewünschte Energiequalitäten zu erzeugen • „Programmiert“ die Lebenskraft und die Zellen des Körpers
	Die klassische Autosuggestion
	<ul style="list-style-type: none"> • Programmiert das Unterbewusstsein in Hinblick auf ein bestimmtes Ziel • Aktiviert tiefe Selbstheilungskräfte • Vermag Antrieb, Motivation und Leistungsvermögen zu stärken

Die Vorgehensweise

Unter diesen 6 Kategorien stellen die Atemübungen den absoluten Kern und die Grundlage dar.

Ansonsten gilt: Es ist keineswegs notwendig, jederzeit alle und sämtliche dieser Techniken und Methoden auszuführen. Es gilt aber der einfache Grundsatz: Je mehr dieser Methoden man täglich praktiziert, desto besser und wirksamer gestaltet sich das eigene Qi Gong, das eigene Training der Lebenskraft und die Förderung der eigenen Gesundheit.

Ich biete in diesem Buch alle notwendigen Informationen zu jedem einzelnen dieser Punkte, so dass dem Leser Sinn & Zweck jeder einzelnen Übung klar wird, sowohl für sich alleine stehend, als auch im Gesamtkontext zueinander. Was man dann persönlich für sich auswählt, bleibt einem selbst überlassen.

Lediglich die Atemübungen sollten auf jeden Fall täglich praktiziert werden. Ich empfehle das aus ganzem Herzen.

TEIL 1 - DAS UNIVERSAL-QI GONG



ENERGIE: DIE UNIVERSELLE LEBENSKRAFTATMUNG



Die universelle Lebenskraftatmung stellt die einfachste, fundamentalste und grundlegendste Variante des Prana-Atmens bzw. des Pranayama dar. Sie ist sowohl in ihrer Einfachheit wie auch in ihrer Effektivität eigentlich kaum zu überbieten. Sie können Sie jederzeit und überall, in fast jeder Situation und an jedem Ort durchführen.

Im Laufe der Zeit werden Sie diese Lebenskraft, nach jeweils längerem Üben, wie einen immer dichteren, sich im Körper immer mehr anreichernden, luftigen Stoff fühlen, der sich im Körper sammelt. Sie werden vielleicht immer deutlicher eine Art von elektrischem Kribbeln empfinden, insbesondere auf der Körperoberfläche und in den Händen.

"Es ist eher das Prana als die atmosphärische Luft, die Du atmest. Atme langsam und gleichmäßig mit einem konzentrierten Geist ein. Halte den Atem solange an, wie es bequem für Dich ist. Atme dann langsam aus. In keiner Phase des Pranayamas sollte Anstrengung sein. Erkenne die verborgenen inneren Lebenskräfte, die dem Atem zugrunde liegen.

"Durch Kontrolle der Atmung kannst Du das feine Prana im Innern beherrschen. Kontrolle des Pranas bedeutet Kontrolle des Geistes. Der Geist kann nicht ohne die Hilfe des Pranas arbeiten. (...) Die Atmung ist wie das wichtige Schwungrad einer Maschine. Genauso wie die anderen Räder stoppen, wenn der Fahrer das Schwungrad anhält, so stellen alle Organe ihre Arbeit ein, wenn der Yogi die Atmung anhält. Wenn Du das Schwungrad kontrollieren kannst, kannst Du auch die anderen Räder kontrollieren.

Wer die äußere Atmung beherrscht, kann auch leicht die innere vitale Kraft, das Prana, kontrollieren. Kontrolle des Pranas durch Regulierung der äußeren Atmung, wird als Pranayama bezeichnet.

So wie ein Goldschmied Verunreinigungen aus Gold entfernt, so kann auch der Yoga-Schüler Verunreinigungen des Körpers und der Sinne entfernen. Dies geschieht durch das Durchblasen seiner Lungen, d.h. durch das Praktizieren von Pranayama."

Swami Sivananda Sarasvati