

## VORWORT ZUR STANDARD-EDITION

Diese Übungen und Methoden des "Universal-Qi Gong" stellen einen Kern-Extrakt, eine Zusammenstellung und Synthese der wichtigsten und effizientesten Übungen aus den wichtigen, alternativen Heil-Traditionen dar (Qi Gong, Yoga, die Hermetik, die traditionelle chinesische Medizin u.a.), mit deren Hilfe sich die Lebenskraft (Qi, Prana, Ki) außerordentlich, ja beliebig verstärken und erweitern läßt - und damit auch beider Aspekte unseres Immunsystems. Das Resultat ist eine zunehmende Gesundheit, eine Erstarkung des Immunsystems uva.

Während die bisherigen Bände sehr viel Hintergrundwissen und zusätzliche Informationen rund um das Thema der Lebenskraft vermittelten, versucht der vorliegende Band, das Wichtigste in möglichst kompakter Form und innerhalb eines einzigen Bandes dazubieten.

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.

**Diese aktualisierte Zusammenfassung der ausgewählten Übungen des "Universal-Qi-Gong" in einem einzigen Band eignet sich vor allem für:**

- Therapeuten und Kursleiter aber auch Privatpersonen, die Ihren Patienten, Klienten, Schülern oder auch Freunden in möglichst kompakter Form **die wichtigsten Qi Gong- und Yoga-Techniken und -Methoden zur Steigerung der eigenen Gesundheit und Vitalität** empfehlen und nahe bringen möchten.
- Alldiejenigen, die Ihre Gesundheit und Ihr Immunsystem mittels einem möglichst einfachen, klaren System **auf Grundlage des Yoga und des Qi Gong** steigern möchten und diesbezüglich auf eine möglichst kompakte und klar strukturierte Sammlung Wert legen - ohne Schnörkel.
- Für diejenigen, die nach dem effizientesten Weg suchen, die eigene **Lebenskraft möglichst schnell, möglichst stark aufzubauen** (Kampfkunst, für die Heilkraftübertragung etc. etc.) - und hierfür eine Auswahl der **effizientesten Übungen** wünschen.
- Oder einfach für jeden, der die Übungszusammenstellungen des Universal-Qi.Gong nun in einem einzigen Band übersichtlich zusammengestellt haben möchte.

## Das "Universal-Qi Gong"

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

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

## Beschreibung der einzelnen Übungen

Diese Übungen und Methoden des "Universal-Qi Gong" stellen einen Kern-Extrakt, eine Zusammenstellung und Synthese der wichtigsten und effizientesten Übungen aus den wichtigen, alternativen Heil-Traditionen dar (Qi Gong, Yoga, die Hermetik, die traditionelle chinesische Medizin u.a.), mit deren Hilfe sich die Lebenskraft (Qi, Prana, Ki) außerordentlich, ja beliebig verstärken und erweitern lässt - und damit auch beider Aspekte unseres Immunsystems. Das Resultat ist eine zunehmende Gesundheit, eine Erstarkung des Immunsystems uva.

Während die bisherigen Bände sehr viel Hintergrundwissen und zusätzliche Informationen rund um das Thema der Lebenskraft vermittelten, versucht der vorliegende Band, das Wichtigste in möglichst kompakter Form und innerhalb eines einzigen Bandes dazubieten.

**Diese aktualisierte Zusammenfassung der ausgewählten Übungen des "Universal-Qi-Gong" in einem einzigen Band eignet sich vor allem für:**

- Therapeuten und Kursleiter aber auch Privatpersonen, die Ihren Patienten, Klienten, Schülern oder auch Freunden in möglichst kompakter Form **die wichtigsten Qi Gong- und Yoga-Techniken und -Methoden zur Steigerung der eigenen Gesundheit und Vitalität** empfehlen und nahe bringen möchten.
- Alldiejenigen, die Ihre Gesundheit und Ihr Immunsystem mittels einem möglichst einfachen, klaren System **auf Grundlage des Yoga und des Qi Gong** steigern möchten und diesbezüglich auf eine möglichst kompakte und klar strukturierte Sammlung Wert legen - ohne Schnörkel.

- Für diejenigen, die nach dem effizientesten Weg suchen, die eigene **Lebenskraft möglichst schnell, möglichst stark aufzubauen** (Kampfkunst, für die Heilkraftübertragung etc. etc.) - und hierfür eine Auswahl der **effizientesten Übungen** wünschen.
- Oder einfach für jeden, der die Übungszusammenstellungen des Universal-Qi.Gong nun in einem einzigen Band übersichtlich zusammengestellt haben möchte.

## 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.

### 1. Die 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. 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*

**Die Lebenskraftatmung** ist jene Form des Qi Gong, welche am effektivsten, **sofort und direkt Lebenskraft gerade diesem Speicher, dem Blut, zuführt** – der schließlich diese zugeführte Kraft wiederum automatisch dem gesamten restlichen und weiteren Organismus zur Verfügung stellt, die Lebenskraft in jede einzelne Zelle weiter verteilt.

## **Das Pranayama**

**Die Übungen des Pranayama Yoga stellen zusätzliche „Spezial“- Atemübungen dar, die der Yoga-Tradition entstammen. Sie helfen dabei, die Lebenskraft im Körper in ganz bestimmte Kanäle und auf eine Weise zu lenken und dabei, die Leitbahnen zu reinigen und bestimmte Zustände bzw. Eigenschaften zu fördern, sowie eine grundlegende Beherrschung des "Pranas", der in der Luft enthaltenen Lebenskraft zu fördern. Ebenso – und das ist für uns wichtig - trainiert das Pranayama die Lunge auf eine außerordentliche Art und Weise. Wir konzentrieren uns vor allem hierauf, wie auf seine Zwecke in Bezug auf die unterstützende Reinigung der "Nadis", also der Energieleitbahnen, sowie auf das Training der Lunge als Organ an sich.**

Im Zuge Ihres fortschreitenden Übens werden Sie die folgende Erfahrung machen: Ihr Atem wird, ganz besonders während der Übungen, aber auch im Alltag, ruhiger und die einzelnen Atemzüge werden länger und ausgedehnter. Dies geschieht nicht bzw. soll nicht absichtlich geschehen und herbeigeführt werden - sondern diese Veränderungen werden im Laufe der Zeit und des regelmäßigen, fortschreitenden Übens mehr und mehr und auf ganz natürliche Weise geschehen, absolut anstrengungslos und von selbst. Der natürliche Fortschritt in allen Atemmethoden, und das bezieht sich sowohl auf die Lebenskraftatmung wie auf das Pranayama, zeigt sich nicht zuletzt darin, dass Sie – eben auf ganz natürliche Art und Weise - immer weniger Atemzüge pro Minute benötigen, während die einzelnen Atemzüge dabei tiefer, ruhiger, gleichmäßiger werden

und mit jedem einzelnen Zug schließlich eine immer größere Menge an Lebenskraft aufgenommen wird.

Als Zweites werden Sie bemerken, wie auch Ihre *Gedanken* immer ruhiger werden - und dass, je ruhiger und stiller Ihr Geist wird, desto langsamer und ruhiger anders herum auch wieder die Atmung wird.

### **KÄLTE: Die Magie von Wasser, Kälte und Witterung**

Kälte kann gesund sein bzw. gesund machen. Dabei wird sie mittlerweile nicht nur zur Behandlung von Schmerzen und Schwellungen angewendet. Viel wichtiger ist für uns der erwiesene Effekt der Kälte für die Stärkung unseres Immunsystems und der Belebung des Kreislaufs - und damit automatisch auch einer verbesserten Zirkulation des Prana im Körper.

#### **Kälte-Reize trainieren den "Wei-Qi"-Schutzmantel unseres Körpers**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin bezeichnet man die Energie, die an der Oberfläche des Körpers zirkuliert als „*Wei Qi*“.

Ist die Lebenskraft im Körper ausreichend vorhanden, dann bildet sie diesen bedeutsamen Schutzmantel des Körpers. Dieses schützt den Körper vor widrigen klimatischen Bedingungen und vielen anderen äußeren Einflüssen. Ebenso schützt die Lebenskraft, wie ja bereits erwähnt wurde, den Körper vor äußeren Krafteinwirkungen. Der expansive Faktor der Lebenskraft macht unseren Körper fest, flexibel und widerstandsfähig und stärkt das Immunsystem.

Vermögen böartige Einflüsse doch in den Körper einzudringen, dann sind es, gemäß der TCM, auch hier die Auswirkungen unserer Lebenskraft, das Qi, welches diese Einflüsse bekämpft.

#### **Die regelmäßige Anwendung von Kältereizen auf den Körper erhöht signifikant die Anzahl der IgA-Abwehrkörper.**

Es genügt dabei sogar schon, wenn man den Kältereiz lediglich an bestimmten Stellen des Körpers zur Anwendung bringt - beispielsweise im Gesicht.

Hierzu nahm zum Beispiel der Hessische Rundfunk zusammen mit dem Arzt Dr. Thomas Rampp (Kliniken Esse-Mitte) einen Versuch an mehreren Probanden vor („10 verblüffende Medizinerkenntnisse“, zu finden in der ARD-Mediathek).

**Innerhalb von nur einer Woche erhöhte sich die Anzahl der Immunglobuline A im Speichel der Probanden um 25%! Die erste Abwehrkraft des Körpers wurde also innerhalb von nur 7 Tagen um ein ganzes Viertel erhöht - und das nur mit täglichem Gesichtsguss nach Kneipp wohlgemerkt! Jetzt kann man sich vorstellen, wie diese Kälteanwendungen erst wirken, wenn man täglich kalt duscht und noch dazu sich den kühlen Witterungen regelmäßig bewusst und**



gezielt aussetzt. Wobei hier entweder das Gesicht und/oder der gesamte Körper (Kältegesamtreiz) die wichtigsten Anwendungsregionen darstellen.

### HITZE: Bewegung des Körpers

*Bewegung* ist, sowohl im Yoga (*Tapas*) wie auch im chinesischen Qi Gong bzw. der traditionellen chinesischen Medizin einer der **absoluten Grundpfeiler** für die eigene Gesundheit. Während die westliche Schulmedizin vor allem die physischen Auswirkungen der regelmäßigen Bewegung oder deren Intensivierung, des Sportes, lobt, gehen die alten Heiltraditionen hier in ihren Erklärungen wieder um einiges tiefer:

Jede geistige, seelische und körperliche Funktion, also angefangen vom Denken, über das Fühlen bis hin zur Atmung, dem Schlag unseres Herzens, der Funktion aller einzelnen Organe und aller Zellen und die Bewegung eines jeden einzelnen Muskels – wird bewirkt durch Qi, Prana, die Lebenskraft. Sie ist das Ur-Agens, die Ur-Elektrizität, das ursprüngliche Lebensfeuer und der alles antreibende und überhaupt erst belebende Faktor.

Nun sind Körper, Geist und Seele allerdings in engster Wechselwirkung miteinander verbunden. Genauer gesagt: Sie spiegeln oder reflektieren sich gegenseitig. Das Blut beispielsweise stellt die physische Spiegelung, die physische Manifestation der feinstofflichen Qi-Zirkulation dar. Verbessern wir die Zirkulation des Qi, dann verbessern wir damit automatisch Blutqualität und die Zirkulation des Blutes, also die Durchblutung. Und anders herum gilt das Gleiche: Wir können die Zirkulation des Qi, des Prana, dadurch verbessern, indem wir unsere Blutzirkulation verbessern.

**Vor allem das Blut gilt als „der“ wahre, universale und beste Speicher und Akkumulator unserer Lebenskraft.** Unser Blut stellt unsere materialisierte, also in die Körperlichkeit übertragene Lebenskraft dar. Gerade auch in der traditionellen chinesischen Medizin sind das Blut und das Qi untrennbar miteinander verbunden, so eng, dass oft gar nicht genau zwischen beiden unterschieden wird. Das Eine benennt automatisch das andere.

- Verbessern wir unsere Blutqualität (dies geschieht vor allem durch die Atemübungen!), verbessern wir die Aufnahmefähigkeit dieses wichtigen Speichers der Lebenskraft.
- Verbessern wir die **Tätigkeit unseres Kreislaufes** (Bewegung generell, Cardio-Training), fördern und verbessern wir zugleich auch die Zirkulation des Qi in uns.
- Verbessern wir die **Durchblutung der Haut** (tägliches Abbürsten, kneippische Kaltwasser-Anwendungen), verbessern wir den Fluss des Qi in den auf der Haut verlaufenden **Leitbahnen** unseres Körpers und stärken den „Wie-Qi-Schutzmantel“ unseres Körpers, also seinen Abwehrschirm gegenüber äußeren Einflüssen (Witterung, Klima, Krankheiten) ganz außerordentlich.

Und gerade wegen all dieser Gründe ist die Bewegung oder gar der Sport (in Maßen) so wichtig für uns. Wir beschleunigen, intensivieren und verbessern dadurch zugleich unseren „Qi-Kreislauf“. Wie und auf welche Weise dies geschieht, werden wir gleich näher betrachten –

nachdem wir zunächst noch einmal kurz studieren, was die Bewegung oder vor allem der Sport auf körperlicher Ebene bewirken. Anschließend beleuchten wir die reflektiven Wechselwirkungen dieses Geschehens in Bezug auf das Prana.

## **REINIGUNG: Methoden zur Reinigung von Körper, Seele und Geist**

**In diesem Abschnitt des Universal-Qi Gongs behandeln wir die wichtigsten Methoden, mit deren Hilfe wir unseren Körper zu reinigen vermögen. Dazu zählt zum Einen natürlich die „Entschlackung“ des Körpers - ein eher umgangssprachlich Ausdruck, wir meinen hier die Entsorgung und „Reparatur“ des Körpers, wie sie z.B. durch das *Intervallfasten* oder während eines gesunden *Schlafes* geschieht.**

### **1. Das Wasser**

Wasser, gewöhnliches Wasser, hat in der Sicht der alten Heiltraditionen eine ganz besondere Kraft und Wirkung. Es vermag nämlich, nach deren Auffassung, das Prana an sich zu ziehen. Wasser vermag somit nicht nur den Körper zu reinigen – sondern auch den Geist und die Seele. Denn, was viele nicht wissen: Die reinigende Wirkung des Wassers erstreckt sich ebenso auf den energetischen Bereich bzw. den Bio-Magnetismus des Menschen. Verwendet man diesen Umstand ganz bewusst, so lassen sich sowohl Körper, als auch Geist und Seele effektiv reinigen helfen - etwa von unerwünschten Gefühlen, aufdringlichen Gedanken oder vielen weiteren Einflüssen.

### **2. Schlaf**

Der gesunde Schlaf ist, neben der Lebenskraftatmung, der wohl allerwichtigste Faktor für die eigene Gesundheit.

Der Schlaf bildet den direkten, wichtigen und notwendigen, ja ergänzenden Gegenpol zur Lebenskraftatmung bzw. zu allen Methoden des effektiven Gewinnens von Qi bzw. Prana.

Die Lebenskraftatmung aktiviert, energetisiert, vitalisiert – sie erzeugt **Lebenskraftspannung** im Körper. Es ist, als würde unserem Organismus Strom zugeführt werden. Damit dieser Strom, diese Energie, aber auch richtig gespeichert und verwertet werden kann, also wieder harmonisch abgebaut und in den Gesamtorganismus einverwoben werden kann, ist der Schlaf notwendig.

Wenn wir nun aber z.B. die Lebenskraftatmung, als eine der effektivsten Qi Gong-Formen die es gibt, sehr intensiv und häufig üben, noch dazu wenn wir Methoden der Lebenskraftstauung mit dazu verwenden (siehe Bardon, Band 1, oder „Das Kompendium der universalen Lebenskraft“, Band 2), dann werden wir irgendwann die Erfahrung machen, dass ein „Zuviel“ an Energie dem Körper zwar gut tut – aber, wenn sich diese aufgebaute Spannungsenergie nicht wieder harmonisch abbauen, also in den Organismus einverweben kann, dann kann sich diese Spannung bis zur Nervosität und schließlich einer gewissen Abgespanntheit steigern. Etwa so, als würden

wir permanent Kaffee trinken und uns niemals Ruhe gönnen. Diese Ruhe aber ist – für die Gesamtharmonie – ebenfalls wichtig. In dieser Ruhephase – im Schlaf – wird jene Energie, welche wir durch die Übungen gewinnen, harmonisch in den Gesamtorganismus eingebracht, verteilt und verarbeitet.

Für eine effektive Aufnahme, Speicherung und vor allem ein harmonisches Einbetten in das Gesamtgefüge unseres Organismus muss also vor allem auch der Schlaf Beachtung finden. Ein gesunder Schlaf harmonisiert – während des Schlafens scheidet der Körper verstärkt aus, repariert sich, reinigt sich, webt ein, verdaut, speichert etc. Der gesunde Schlaf ist die ideale Ergänzung zur direkten Aufnahme der Lebenskraft. Eine verbesserte Aufnahme der Lebenskraft indes verkürzt wiederum die nötige Schlafdauer, sowie die Qualität des Schlafes erheblich verbessert wird.

### **3. Reinigung der Hautporen**

Die Haut ist, neben der Lunge, ein weiteres, ja vielleicht **das bedeutsamste Ausscheidungsorgan des Körpers**. Die **Porenreinigung** unterstützt damit die Ausscheidung des Körpers generell und entlastet die Nieren beträchtlich.

Das Abbürsten (vor allem in Kombination mit dem raschen, kalten Duschen und dem Abfrottieren des Körpers) durchblutet sehr stark die Haut – ergo, Prana zirkuliert verstärkt durch die Haut. Dies verstärkt den „Wei-Qi-Schutzmantel“ unseres Körpers, belebt also unser Immunsystem, stärkt also den Abwehrschild des Körpers beträchtlich.

**Durch diese Stimulation und verstärkte Durchblutung werden sämtliche Nadis bzw. Meridiane, also die Energieleitbahnen des Körpers stimuliert, Prana kann besser durch den gesamten Körper fließen.**

### **4. Das Intervallfasten**

Das Intervallfasten ist ein sehr effektives und mittlerweile ja auch gut bekanntes Instrument für die Reparatur unseres Körpers.

Im Fastenmodus schaltet unser Körper um und es werden zahlreiche positive Effekte entfacht.

Das Intervallfasten folgt damit einem ganz natürlichen Rhythmus von zwei Phasen, die wir immer wieder und überall in der Natur vorfinden: Yin und Yang, Aufnahme und Ausscheidung, Tag und Nacht, Einatmen und Ausatmen usw. Teilen wir den Tag mit seinen 24 Stunden in zwei gleiche Hälften, dann erhalten wir zweimal 12 Stunden. Ab 12 Stunden ohne Nahrungsaufnahme nun, so haben Studien ergeben, beginnt der Fastenmodus des Körpers. Also sozusagen sein „Ausatmen“ in Hinsicht der Ernährung. Ab hier beginnen sehr intensive Reinigungsprozesse.

## 5. Gedanken auflösen: Die Mentalsphäre reinigen

So wie wir unseren Körper reinigen können, etwa durch die Lebenskraftatmung bzw. das Pranayama, den gesunden und ausreichenden Schlaf, ausreichendem Trinken und das Intervallfasten – oder auch unsere Seele mit Hilfe der reinigen Wirkung des Wassers auch in energetischer Hinsicht, wie auch ebenfalls mit der Hilfe des Schlafes reinigen können, so gibt es auch eine hervorragende Methode und Möglichkeit, den eigenen Geist, also unsere Mentalsphäre zu reinigen.

Die absolut einfache und von jedem sofort durchführbare Übung der **Gedankenbeobachtung** hilft, das (unkontrollierte) Denken zu beruhigen – und schließlich sogar völlig zum **Stillstand** zu bringen. Sie hilft dadurch beispielsweise hartnäckige Gedankengänge aufzulösen und überhaupt das „ganze Herumgedenke“ zu beenden und **dadurch tiefen Frieden & Leere in Geist und Seele** zu schaffen. Und das ist die Grundlage einer starken **Konzentrationsfähigkeit**.

### **BEWAHRUNG: Das Sammeln und Bewahren der Lebensenergie**

Als sogenannte „Rattenlöcher“ bezeichnete Swami Sivananda Saraswati jene „Löcher“ oder Wege, über welche die Lebenskraft uns – durch entsprechendes Fehlverhalten oder ungünstige Handlungen – auf der körperlichen, der seelischen oder der geistigen Ebene verläßt und verausgabt wird. Hierzu zählen vor allem leidenschaftliche Gefühle, unbeherrschte Triebe und Begierden, zügelloses Fühlen, sowie unkontrolliertes und zügelloses Denken. All diese Dinge schlucken und verbrauchen sehr viel Lebenskraft. Das spürt jeder Praktiker nahezu sofort, wenn er den Unterschied zwischen Denken / Nichtdenken oder auch den Unterschied zwischen polaren, also rajasischen bzw. tamasischen (siehe „Die drei Gunas“) seelischen Eigenschaften, also negativen Charaktereigenschaften oder eben harmonischen Charaktereigenschaften, den sogenannten Tugenden sattvischer Natur, einmal erfahren hat.

**In Bereich "Bewahrung" des Universal-Qi-Gong werden die Ratschläge von Franz Bardon und Swami Sivananda behandelt, wie wir unsere Lebenskraft vor unnötiger Verausgabung schützen und bewahren können.**

### **MAGISCHE WERKZEUGE: Techniken zur Beeinflussung von Geist & Psyche**

Diese hochwirksamen, aber mitunter nur wenig bekannten Techniken und Methoden – sie wurden bereits in der Antike verwendet – stellen wichtige Werkzeuge dar, um Körper, Seele und Geist zu beeinflussen. Das Imprägnieren nutzt den nur wenig bekannten Umstand, dass Prana, die Lebenskraft, sich jedem beliebigen Gedanken, jeder Idee oder Vorstellung beeindrucken, aufladen, also „imprägnieren“ läßt – und dann eine entsprechende Wirkungstendenz aufweisen wird.

Das Imprägnieren und die Autosuggestion stellen zwar zwei völlig verschiedene Techniken dar, die auf verschiedenen Grundlagen beruhen - wirken jedoch in vielen Alltagssituationen zusammen und ineinander, etwa bei sogenannten „Placebo-Effekten“. Ein Placebo-Effekt ist nichts anderes als eine Mischung aus echter Imprägnation plus suggestiver Empfänglichkeit, was eine ideale Aufnahmebereitschaft ermöglicht.

## TEIL 1 - DAS UNIVERSAL-QI GONG

