



Shi Heng Yi

Shaolin Spirit

Meistere dein Leben

Gelesen von Herbert Schäfer



INHALT

- 1 VORWORT
- 2–6 KAPITEL 1 Einführung in den Shaolin-Spirit
1. Methode: Die Regulation der Atmung
- 7–10 KAPITEL 2 Geschichte der Shaolin-Kampfkunst
2. Methode: Die Entwicklung mentaler Fähigkeiten
- 11–20 KAPITEL 3 Der Buddhismus und die Shaolin-Tradition
3. Methode: Sensitivitäts-Training
- 21–30 KAPITEL 4 Mein Weg
4. Methode: Willenskraft durch Standpraxis
- 31–37 KAPITEL 5 Zhan Zhuang – Stehen wie ein Baum
5. Methode: Die Ausrichtung der inneren Balance
- 38–46 KAPITEL 6 Die Geisteshaltung
6. Methode: Öffnung der Qi-Kanäle
- 47–54 KAPITEL 7 Wu De – Kampf und Moral
7. Methode: Dehnung des Körpers
- 55–63 KAPITEL 8 Zwei Fehler: Nicht anfangen und nicht den ganzen Weg gehen
8. Methode: Das Zentrum stärken
- 64–78 KAPITEL 9 Die Fünf Hindernisse
9. Methode: Flexibilität des Rumpfes
- 79–83 KAPITEL 10 Harmonisiere Körper, Geist und Qi
10. Methode: Yang Qi San Shi – Das Qi auf drei Weisen nähren
- 84–95 KAPITEL 11 Die eigene Natur erkennen
11. Methode: Stimulation der Energiekanäle
- 96–101 KAPITEL 12 Der mittlere Weg
12. Methode: Der kleine Himmelskreislauf
- 102–103 KAPITEL 13 Der Weg des Tees
Weiterführende Links und Kurse

1. METHODE: DIE REGULATION DER ATMUNG



2. METHODE: DIE ENTWICKLUNG MENTALER FÄHIGKEITEN



3. METHODE: SENSITIVITÄTS-TRAINING



4. METHODE: WILLENSKRAFT DURCH STANDPRAXIS



5. METHODE: DIE AUSRICHTUNG DER INNEREN BALANCE



6. METHODE: ÖFFNUNG DER QI-KANÄLE



7. METHODE: DEHNUNG DES KÖRPERS



8. METHODE: DAS ZENTRUM STÄRKEN



9. METHODE: FLEXIBILITÄT DES RUMPFES



10. METHODE: YANG QI SAN SHI – DAS QI AUF DREI WEISEN NÄHREN



11. METHODE: STIMULATION DER ENERGIEKANÄLE



12. METHODE: DER KLEINE HIMMELSKREISLAUF

Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



Position 5



Position 6



Position 7



Position 8



Hier beginnt der gesamte Kreislauf noch einmal und endet dann mit der folgenden Position:



Danach verweile ein paar Atemzüge in einer dieser beiden Positionen, um deine Meditation abzuschließen.



Fotos: Christine Sommerfeldt | www.christine-sommerfeldt.de

WEITERFÜHRENDE LINKS UND KURSE

Wenn du über das Wissen, die Einsichten und die Übungen in diesem Buch und Hörbuch hinaus noch mehr erfahren oder konkret anschauen möchtest, stehen dir verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.

Kostenfreie Videos

Du kannst online auf multimediale Inhalte zurückgreifen, die wir seit einigen Jahren kostenfrei zur Verfügung stellen. Es gibt zahlreiche freie Videos von mir auf YouTube und <https://www.shihengyi.online>, anhand derer du sehr viel lernen kannst.

12-Monats-Programm

Möchtest du irgendwann methodisch vorgehen und mit einem Meister lernen, findest du online unser geführtes 12-Monats-Programm mit hilfreichen Erläuterungen und Praktiken, die du im Selbststudium gern ausprobieren kannst.

Wenn sich nach einiger Zeit der Praxis eine Leichtigkeit in dir eingestellt hat und du dann gern noch weitere und alternative Methoden und Übungen kennenlernen möchtest, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie du deine Praxis fortsetzen kannst.

Unter dem folgenden QR-Code findest du nähere Anleitungen zu allen weiteren Methoden und Lehrinhalten.

