

Inka Jochum

Das **Augen**Heilbuch

Mit Leichtigkeit

Sehstörungen vermeiden und korrigieren



nymphenburger

Inhalt



Einführung 7

Jing, Qi, Shen – die drei Kostbarkeiten 11

Der Atem 23

Der Kleine Energiekreislauf 26

Die acht Augenpunkte 34

Weitsichtigkeit 37

Kurzsichtigkeit 41

Die sieben Abschlussübungen 45

Das Licht-Mantra 48

Tipps 50

Jing, Qi, Shen – die drei Kostbarkeiten

Mit Qi bezeichnet der chinesische Kulturkreis u.a. die dynamische Antriebskraft für alle physiologischen Funktionen und Lebensvorgänge im Kosmos, im Menschen, im Tierreich und im Pflanzenreich. Qi ist vitale Energie und Shen, Geist, Jing wird als „Essenz“ übersetzt. Diese drei Kostbarkeiten existieren in allen lebendigen Dingen. Sie sind die Basis für Entwicklung und Transformation des Lebens im menschlichen Körper. **Das Herzstück der chinesischen Medizin**. Zusammen mit Yin und Yang, den fünf Elementen und den Energiebahnen sind sie sozusagen das Herzstück in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Qi Gong übt im Besonderen mit Jing, Qi und Shen, um Krankheiten auszuschließen, es kräftigt den Körper, veranlasst Intelligenz und verlängert das Leben.

Qi linear zu beschreiben, wie wir das im Westen zu tun pflegen, ist bereits von dem chinesischen Zeichen für Qi aus gesehen unmöglich. Im japanischen Kulturkreis wird es mit Ki umschrieben und im indischen Kulturkreis als Prana. Im gesamten asiatischen Kulturkreis ist also die Vorstellung eines Energiesystems mit dem Fluss von Energie (in China Qi mit dem Meridian-

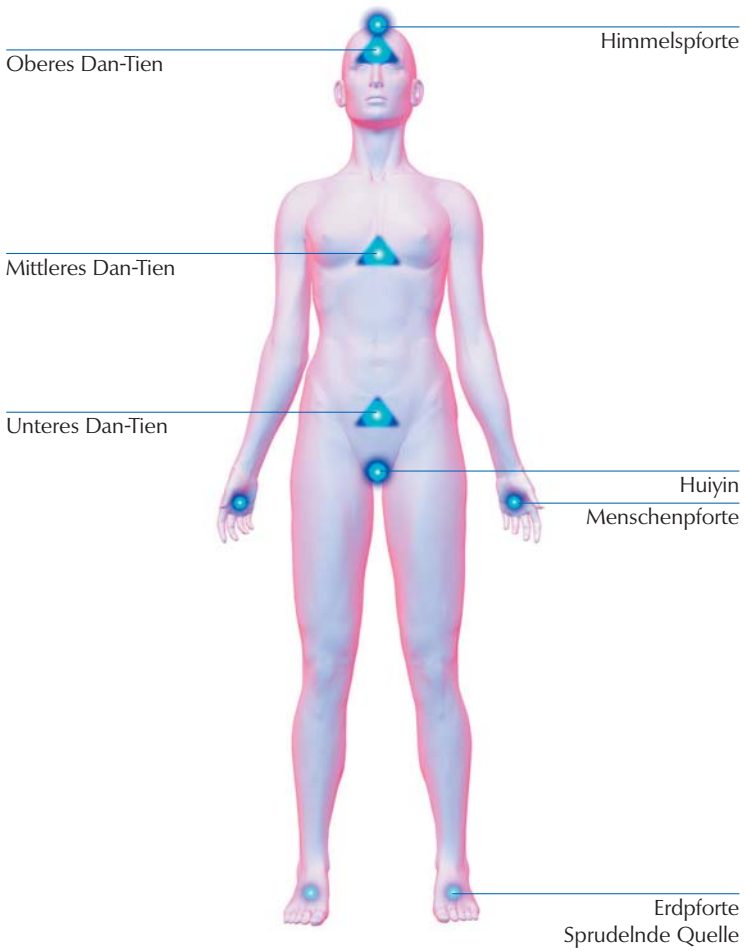
system; in Japan Ki mit Kairaku und in Indien Prana mit dem System der Nadis) die Grundlage des traditionellen Medizinsystems.

Da diese Energiebahnen wissenschaftlich durch ihre feinstoffliche Qualität noch nicht nachzuweisen sind, sind sie noch nicht vollends anerkannt. Jedoch wird Akupunktur, die auch auf dem Meridiansystem begründet ist, besonders bei Allergien gegen Narkotika an vielen Universitätskliniken im Westen bereits eingesetzt.

Qi ist Leben, Qi ist überall, Qi nimmt man mit jedem Atemzug auf, ebenso mit der Nahrung. Wir erhalten Qi als **Qi vermehren durch die Vorstellungskraft** Anlage von unseren Eltern, auch der Ort, an dem wir geboren sind, bestimmt unser Qi. Durch das Üben mit der Vorstellungskraft kann man Qi vermehren.

Himmel, Erde und Mensch bilden eine Einheit. Der Mensch kann die Yang-Energie des Himmels und die Yin-Energie der Erde in sich aufnehmen und verbinden. Der Hauptenergiespeicher ist das Untere Dan-Tien, das „Gehirn im Bauch“, es liegt ganz in der Nähe Ihres Schambeins – also sehr tief. Das Mittlere Dan-Tien befindet sich auf dem Brustbein in Brustwarzenhöhe und ist für unsere Gefühlswelt zuständig. Das Obere Dan-Tien ist zwischen den Augenbrauen angesiedelt, wird auch als Drittes Auge bezeichnet und ist als geistiges Zentrum von immenser Bedeutung.

Die Energiepunkte des Körpers



Der Mensch gibt ständig verbrauchte Energie ab und nimmt frisches Qi auf. Besonders wichtig hierfür sind drei Pforten: die **Die Energie-** Erdpforte, die Menschenpforte und die Himmels-
pforten des pforte. Die Erdpforte befindet sich in der Fußmitte
Menschen unter dem Ballen, die Menschenpforte in der Hand-
mitte und die Himmelspforte auf der Mitte der Schädeldecke (Scheitelpunkt oder Kronenchakra). Und noch ein weiterer Punkt ist sehr wichtig, der Hui-Yin-Punkt, der Dampfpunkt, der die Erdpforte über den Zentralkanal mit der Himmelspforte verbindet. Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, um das Qi im Körper zu harmonisieren. Krankheit im Sinne des Qi Gong ist entweder ein Zuwenig oder ein Zuviel von Energiefluss in den Energiebahnen. Somit ist jedes Qi-Gong-Üben immer auch ein Verbessern und Aktivieren des inneren Heilungsprozesses. Nach langem, intensivem Üben kann sich die Fähigkeit entwickeln, die Energie dahin zu lenken, wo sie gebraucht wird.

Die Voraussetzung zum Qi-Gong-Üben ist der Qi-Gong-Zustand, d.h. Ruhe und Stille, Heiterkeit und Gelassenheit. Lächeln Sie also mindestens sieben Mal täglich, stellen Sie sich immer wieder vor, alle Poren lächeln wie kleine Sonnen (84.000), Ihre Gelenke lächeln, Ihre Organe lächeln, Ihr Unteres Dan-Tien lächelt, Ihr Mittleres Dan-Tien lächelt, Ihr Oberes Dan-Tien lächelt, Ihr Lächeln verbindet sich mit liebevoller Energie, verbreitet sich in Ihrem Raum, wächst darüber hinaus über Dorf, Stadt, Land, bis über den Rand des Kosmos hinaus.

Das Qi fließt in Energiebahnen (Meridianen) im menschlichen Körper. Das Stille Qi Gong basiert, wie bereits **Qi fließt in Energiebahnen durch den Körper** erwähnt, auf dem chinesischen Meridiansystem, das auch in der Akupunktur benutzt wird. In der Akupunktur werden Blockaden durch Setzen der Nadeln an Energiepunkten gelöst. Im Stillen Qi Gong wird das Lösen der Blockaden durch Anregung des Qi-Flusses mittels Vorstellungskraft bewirkt.

Auf der vorderen Körperseite verläuft die Bahn des Yin-Meridians (Ren Mai), Dienergefäß. Am Rücken entlang der Wirbelsäule die des Yang-Meridians (Du Mai), Lenkergefäß. Sie werden auch Königslinien genannt, sind von immenser Bedeutung und verbinden Yin und Yang.

Durch unseren Körper fließen sechs Meridian-Paare, bzw. zwölf Meridiane sowie acht Sondermeridiane.

In beiden Armen verlaufen auf der Innenseite jeweils drei Yin-Meridiane und auf der Außenseite drei Yang-Meridiane. Ebenso in den Beinen verlaufen an der Innenseite drei Yin-Meridiane, auf der Außenseite drei Yang-Meridiane.