

In dem vierten Sachbuch der Autorin geht es wieder um die Themen Stress und Entspannung.

Gedacht ist „Das Spiel mit der Drachenperle“ besonders für Anfänger auf dem Gebiet der Meditation. Die Fantasie anregende Geschichten stehen auch hier im Mittelpunkt. Methodische Tipps, ausprobiert in der Praxis, helfen dabei, sich den Problemen des Alltags für eine Weile zu entziehen.

Während in den anderen Sachbüchern der Körper durch sanfte Bewegungen zur Entspannung kommt, bleibt in dem „Spiel mit der Drachenperle“ der Körper in der vom Üben gewählten Position, sei dies ein Stehen, Liegen oder Sitzen. Die Bewegung findet in der Ruhe statt. Der Geist (Yi) ist bewegt, der Körper nicht.

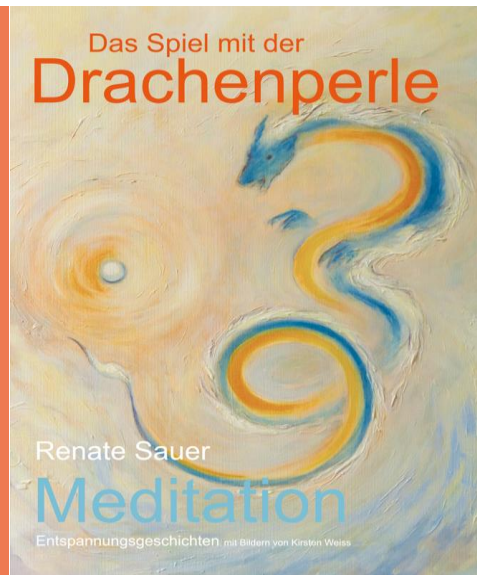
Alle Meditationsgeschichten wurden wiederholt mit vielen Gruppen in der Praxis erprobt. Dieses Handbuch ist so aufgebaut, dass es besonders für Autodidakten eine Hilfe darstellt, wenn sie dem Stress des Alltags entfliehen möchten.

Renate Sauer hat an der FU Berlin Biologie, Leibeserziehung und Geographie studiert.

Sie ist u.a. Schülerin von Frau Li, Qi Duan (Medizinisches Qigong) und Frau Jian, Gui Yan (Yangstil, Sunstil im Taiji). Sie hat bisher drei für jedermann verständliche methodische Sachbücher, zwei davon für Kinder (Themen: Taiji und Qigong), geschrieben.

In dem vorliegenden Buch bemüht sich R. Sauer der Meditation den Platz zu verschaffen, den sie verdient. Nämlich eine Hilfe für alle zu sein.

www.taiji-qigong-tipps.de



Textbeispiel „Das Spiel mit der Drachenperle Sachbuch für jedermann zur Meditation“:

Die Fünf Wandlungsphasen sind: Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde. Sie haben nach alter chinesischer Vorstellung Zuordnungen zu allen Dingen, die es gibt, als da sind: Klima, Himmelsrichtungen, Körperorgane, Farben, Geschmacksrichtungen, Gefühle, Jahreszeiten, Lebensabschnitte etc. Alles kann man mit Hilfe der Fünf Wandlungsphasen untereinander in Beziehung setzen. Die Fünf Wandlungsphasen stehen ihrerseits mit der Taiji-Monade, dem Bagua usw. in Beziehung. Nichts ist isoliert, alles gehört zusammen und ist abhängig voneinander. Weitere Informationen suche dir bitte aus der Fachliteratur, solltest du neugierig geworden sein.

In unserem Körper sind das Herz, der Herzbeutel, der Dünndarm und der Dreifacherwärmer der Wandlungsphase Feuer zugeordnet. Die betreffenden Meridianpaare lauten Herz/Dünndarm, Herzbeutel/Dreifacherwärmer.

Die Zuordnung zu den Farben ist **die Farbe Rot**.



© 2015 Renate Sauer

Herstellung und Verlag: BoD –
Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7386-9815-2

Preis: EUR 8,90 (inkl. MwSt.)

Illustration: Kirsten Weiss