

Dieses Buch gibt einen Einblick in die wahre Bedeutung der meditativen Bewegung. Leben zeigt sich in den Urformen der Bewegung, wie Steigen-Sinken, Öffnen-Schließen, Sog-Druck, Drehung und Spiralbewegung. Der Autor gibt eine tiefe Einsicht der ersten Oktave des „Orchesters Mensch“, wie sie sich in uns als Ausdruck der Schöpfung zeigt. Diese Sinfonie des Lebens zeigt sich anfangs nicht in komplexen Übungen, sondern in dessen Grundtönen und -formen. Daher der Untertitel „Der Weg zurück zur Quelle“.

Mit einem einfühlsamen Ansatz eröffnet der Autor einen inspirierenden Einstieg ins Qigong – für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene, die tiefere Ebenen ihres Übens erkunden möchten. Philosophische und psychologische Impulse, verbunden mit Einsichten aus Daoismus, Quantenphilosophie, Anatomie und Bewegungslehre, schaffen ein ganzheitliches Bild.

Atmung und Bewegung verschmelzen zu einem alchemistischen Prozess innerer Wandlung – ein Schlüssel zur Selbstkultivierung in einer Zeit äußerer Entfremdung. Dieses Buch ist ein Plädoyer für das Menschsein und für die Rückverbindung mit unserem Ursprung.

Mensch zu sein und zu bleiben, verlangt eine Kultivierung und Pflege des Wesens, dadurch ergibt sich eine Anbindung an den Ursprungsgeist (Quelle), die sich in Zeiten massiver Fremdbestimmung als essenziell erweisen sollte. Unterstützung erfährt der Leser durch einen ausführlichen Übungsteil.

...Wer sich auf den Weg in Richtung Ganzheitlichkeit begeben möchte und dabei einen verlässlichen Ratgeber sucht, dem kann ich das Buch „Qigong im Wandel der Zeit“ von Franz Köck nur wärmstens ans Herz legen... (aus dem Vorwort des Psychoneuroimmunologen Dr. Schubert).