

Ursprüngliche chinesische Medizin nach
Meister Dean Li



Die Grundübungen der
DEAN Methode

für innere Ruhe und Harmonie

Februar 2020

© 2020 Dr. Uta Devries, Blütenweg 11, 22589 Hamburg

Druck und Bindung: TipTopDruck UG, Karl-Schäfer-Str. 8, 64625 Bensheim

Dieses Buch kann bestellt werden mit einer

E-Mail an: utadevries@t-online.de

Foto von Meister Dean Li auf der Buchrückseite:

© 2020 Ralf Buscher

Uta Devries

Ursprüngliche chinesische Medizin nach Meister Dean Li

Die Grundübungen der Dean Methode

für innere Ruhe und Harmonie

Februar 2020

© 2020 Dr. Uta Devries, Blütenweg 11, 22589 Hamburg

Druck und Bindung: TipTopDruck UG, Karl-Schäfer-Str. 8, 64625 Bensheim

Dieses Buch kann bestellt werden mit einer

E-Mail an: utadevries@t-online.de

Foto von Meister Dean Li auf der Buchrückseite:

© 2020 Ralf Buscher

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 7 |
| Die Dean Methode von Meister Li | 9 |
| Über Meister Dean Li | 9 |
| Die Dean Methode | 10 |
| Von Herz zu Herz: Die Verbindung zum Meister | 13 |
| Die Wurzeln der Dean Methode | 16 |
| Die Übungspraxis | 23 |
| Alles ist durchdrungen von Qi | 29 |
| Qi: Energie, Materie, Information | 29 |
| Zhen Qi und Yuan Qi: Die Ursprungsenergie | 31 |
| Die erste Grundübung: Qi abholen | 35 |
| In Verbindung kommen mit dem Ursprung | 35 |
| So geht die erste Grundübung | 36 |
| Yin und Yang – zusammen das ganze Universum | 39 |
| „Der Weg von Himmel und Erde“ | 39 |
| Yin und Yang bilden immer eine Einheit | 43 |
| Jedes Yin und jedes Yang ist wieder Yin und Yang | 46 |
| Die zweite Grundübung: Yin und Yang spüren | 49 |
| Yin und Yang in uns kennenlernen | 49 |
| So geht die zweite Grundübung | 49 |
| Unsere eigene Verbindung zu Yin und Yang | 51 |

| | |
|--|------------|
| Yin und Yang – verbunden und in Bewegung | 53 |
| Beziehung, Ausgleich, Wandel | 53 |
| Wenn es Yin gibt, gibt es immer auch Yang. Und umgekehrt | 55 |
| Yin und Yang arbeiten zusammen und gleichen einander aus | 57 |
| Yang verwandelt sich in Yin, Yin verwandelt sich in Yang | 59 |
| Der Weg der Weisen | 64 |
| Die dritte Grundübung: Yin und Yang verstärken | 69 |
| Yin und Yang in uns verstehen lernen | 69 |
| Yin und Yang müssen beide fließen | 73 |
| So geht die dritte Grundübung | 73 |
| Ursprünglich sind Yin und Yang eins | 77 |
| Der Ursprung – die Wurzel von Yin und Yang | 77 |
| Das Tao – der Weg des Himmels | 79 |
| Das Level der Weisen | 86 |
| Die zwei Arten des Wollens | 89 |
| Die vierte Grundübung: Yin und Yang ausgleichen | 95 |
| Den Stau von früher lösen | 95 |
| So geht die vierte Grundübung | 96 |
| Das Fließen der Energie bringt Yin und Yang in Harmonie | 98 |
| Kraft aufbauen, unsere Wahrheit finden | 99 |
| Unsere Lebensaufgabe | 100 |
| Mit der Dean Methode unser Leben verbessern | 101 |
| Das Prinzip für innere Harmonie von Yin und Yang | 101 |
| Literaturverzeichnis | 107 |
| Dank | 109 |

Einleitung

Viele Probleme im Leben – ob körperlich, familiär oder beruflich zum Beispiel – entstehen, weil Yin und Yang in unserem Inneren nicht in Harmonie sind. Mit den vier Grundübungen der Dean Methode von Meister Dean Li, die in diesem Buch vorgestellt werden, können wir Yin und Yang in uns nach und nach wieder ausgleichen. So können sich die Probleme, die aus der Disharmonie entstanden sind, mit der Zeit lösen.

Wenn wir die vier Grundübungen verstanden haben, dann haben wir zugleich auch das Prinzip der Dean Methode zum Lösen von Problemen verstanden. Je tiefer wir dieses Prinzip verstehen und je besser es uns gelingt, es anzuwenden, desto einfacher wird es für uns, Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen. So können wir mit Hilfe der Methode unsere gesamte Lebensqualität von Grund auf verbessern. Wie wirksam dieses Prinzip ist, haben Patienten und Schüler von Meister Li seit Jahrzehnten immer wieder erfahren – ebenso die Harmonie, Dankbarkeit und Freiheit, die in dem Moment entstehen, wenn sich ein Problem löst.

Die Dean Methode wurzelt in der ursprünglichen chinesischen Medizin und ist eine ganzheitliche Lebensweise zur Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist – geeignet für alle Menschen aus aller Welt. Sie ist frei von Religion und Weltanschauung. In diesem Buch wird versucht, das tiefe Wissen, in dem sie wurzelt, vor allem anhand der alten chinesischen Kultur zu verstehen. Genauso könnte man sich dieser Weisheit auf anderen Wegen nähern – die chinesische Physikerin Dr. Xiaobao Liu, Schülerin von Meister Li, arbeitet zum Beispiel daran, die Gemeinsamkeiten der Dean Methode und der Quantenphysik aufzuzeigen.

Der eigentliche Nutzen des Buches liegt jedoch weniger in den Versuchen, die Philosophie zu ergründen, sondern vor allem in den Übungen, die es beschreibt und über die man sich mit Meister Lis Energie verbinden kann.

Die Dean Methode

„Die Dean Methode ist eine Lebensweise, ein Schlüssel, um sich selbst, die anderen Menschen und die ganze Welt kennenzulernen – für ein gutes, leichtes Leben in Harmonie und ohne Anstrengung.“

Meister Li

Heil- und Lebenskunst aus dem frühen China

Es gibt unzählige Übungswege, um glücklich zu leben und Geist, Seele und Körper gesund zu erhalten. Einen ebenso einfachen wie tief wirksamen Weg hat Meister Li mit der Dean Methode entwickelt. Sie geht zurück auf die mehr als 2.000 Jahre alte ursprüngliche chinesische Medizin – die Mutter der chinesischen Heilkünste, einschließlich der Traditionellen Chinesischen Medizin. In der Dean Methode vereint sich die alte Weisheit über Yin, Yang und das Tao, die fünf Elemente, über den Fluss der Energie, die Harmonie von Geist, Seele und Körper sowie das Gesetz von Karma und Wiedergeburt.

Glücklich leben, lieben und arbeiten

Oftmals fragen Menschen, die sich für diese Methode interessieren, welchen Sinn und Wert sie für ihr Leben haben kann. „Jeder Mensch“, erklärt Meister Li, „ist ursprünglich über seinen Lebensgeist (Shen), das ‚Bewusstsein des Herzens‘, mit den Energien des Himmels, dem Tao, verbunden. Mit einer starken, bewussten Verbindung zu unserem Geist bekommen wir auf unserem Lebensweg genau das, was wir für unsere persönliche Entfaltung

gane von unsauberem Energien zu reinigen, das saubere Qi der Organe wieder aufzubauen und Staus in den Meridianen zu lösen, so dass das Qi dort wieder freier fließen kann.

Körper, Seele und Geist sind gleichermaßen wichtig – entsprechend helfen die Übungen bei der Gesunderhaltung von allen dreien. Der Körper dient dabei als Spiegel: Die Probleme, die wir auf der körperlichen Ebene wahrnehmen, zeigen, wo die Energie nicht sauber ist und nicht richtig fließen kann. Gleichzeitig dient der Körper auch als Ausgangspunkt für die ganzheitliche Behandlung der Probleme: Die Übungen werden über den Körper praktiziert und wirken auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene zugleich.



MEISTER DEAN LI

„Wenn man still und ohne Verlangen im Nichts ist, dann folgt das wahre Qi. Wenn die körperliche Essenz (Jing) und der Geist (Shen) innen bewahrt werden, woher soll dann Krankheit kommen? Man ist nicht mit dem Willen beschäftigt und hat wenig Verlangen, das Herz ist friedlich, und man hat keine Angst, der Körper arbeitet, aber er ist nicht müde. Das Qi folgt seinem entsprechenden Kurs, und daraus resultiert, dass alles mit den eigenen Wünschen übereinstimmt und dass man erreicht, was man anstrebt.“ Der Gelbe Kaiser