

Inhaltsverzeichnis


- 9 Vorwort
- 10 Einleitung

TEIL 1: QIGONG - EINE KLEINE THEORIE

- 14 Eine Form der Lebenspflege**
- 16 Vorbeugung ist besser als heilen**
- 20 Was bedeutet Qigong?**
- 22 Die drei Funktionen von Qi**
- 23 Die fünf Funktion von Qi**
- 25 Die acht Bewegungsrichtungen von Qi**
- 26 Yin & Yang**
- 30 Die fünf Elemente**

- 36 Die zwölf Meridiane**
- 42 Der Lungenmeridian
- 44 Der Dickdarmmeridian
- 46 Der Magenmeridian
- 48 Der Milzmeridian
- 50 Der Herzmeridian
- 52 Der Dünndarmmeridian
- 54 Der Blasenmeridian
- 56 Der Nierenmeridian
- 58 Der Herzbeutelmeridian



- 
- 60 Der Dreifache-Erwärmer-Meridian
 - 62 Der Gallenblasenmeridian
 - 64 Der Lebermeridian
 - 66 Das Dienergefäß
 - 67 Das Lenkgefäß

 - 68 Die fünf großen Schulen des Qigong**
 - 70 Die zwei großen Übungswege: Ruhe und Bewegung**
 - 72 Die vier Übungsarten im Qigong**

 - 74 Die drei grundlegenden Methoden**
 - 75 Die Arbeit mit der Vorstellungskraft
 - 80 Die Arbeit mit der Atmung
 - 83 Die Arbeit an der Körperhaltung

TEIL 2: QIGONG - DIE ÜBUNGEN

- 90 Die Körperhaltung**
- 91 Die Grundhaltung im Stehen
- 96 Die Grundhaltung im Sitzen
- 97 Die Grundhaltung im Liegen

- 99 Die Entspannungsübungen**
- 99 Die Gesichtsentspannung
- 100 Schulterentspannung

- 101 Lendenwirbelentspannung
 102 Die Entspannung mit Worten
 103 Die Entspannung mit dem Ausatmen
 103 Die mentale Entspannung
 104 Die Konzentrationsübungen
 104 Atmenzüge zählen
 104 Die Gegenstände der Konzentration
- 106 Die Aufwärmübungen**
 107 Die Arme schwingen
 108 Die Schultern massieren
 109 Die Katze wäscht sich
 110 Das nicht greifbare vom Himmel ziehen
 111 Den Wassereimer an einem Stock tragen
 112 Das Wildpferd stützt sich auf den Trog
 113 Das Stroh flechten
 114 Die goldene Kuh schüttel den Kopf
 115 Den Mühlstein drehen
- 116 Die Meridianübungen**
 116 Übungen für Lungen- und Dickdarm-Meridian
 118 Übungen für Nieren- und Blase-Meridian
 120 Übungen für Leber- und Gallenblasen-Meridian
 122 Übungen für Herz- und Dünndarm-Meridian
 124 Übungen für Milz- und Magen-Meridian
 126 Übungen für Dreifachen-Erwärmer- und Herzbeutel-Meridian
- 128 Das Medizinische Qigong mit den sechs Bewegungsformen**
 129 Der weiße Kranich fliegt in den Himmel





- 131 Tiger reiten und Bogen schießen
- 134 Die faule Katze streckt sich
- 136 Das Himmelspferd reiten
- 139 Der goldene Han ist stolz darauf, auf einem Bein zu stehen
- 142 Mit den Händen den Himmel stützen

144 Die Sechs heilenden Laute

- 147 Leber-Gallenblase: Xu
- 148 Herz-Dünndarm: Ke
- 149 Milz-Magen: Hu
- 150 Lunge-Dickdarm: Si
- 151 Nieren-Blase: Chui
- 152 Drefacher Erwärmer: Xi

154 Die Selbstmassage: Augen, Nase und Ohren

- 154 Die Massage der Augen
 - 155 Die Massage der Nase
 - 157 Die Massage der Ohren
- 160 Literaturverzeichnis