


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 Medizinisches 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