

INHALT

Kapitel 1

Vorwort und Einleitung	5
Negative Auswirkungen	8

Die Vorübungen

Allgemeines	11
Dreimal Ein- und Ausatmen	12
Wasserspielen	14
Energie aufnehmen	16
Den Kreis umarmen	18
Yin und Yang wechseln	20
Mahlen	22
Mit dem Ball spielen	24

Die Hauptübungen

Allgemeines	27
Das Pferd	28
Kreisdrache	30
Schwert-Finger	32
Der Phönix	34
Schritt im jungen Grün	36
Der Drache	38
Yin-Yang-Kreis	40
Die Übung im Sitzen	42
Licht-Finger	44
Wie Buddha beten	46
Die Schlußübung	48

Kapitel 2

Qi Gong Schritt für Schritt	51
Die Meridiane	52
Fingerübungen	54
Behandlung mit Qi Gong	55
Energieführung	56
Fragen zu Qi Gong	57
Erfahrungen der Teilnehmer	58
Nachwort/Biographie	63