

# Was Sie in diesem Buch finden

Erste Schritte zu einem glücklichen Leben	6
<b>Die Entwicklung des Qi Gong</b>	<b>9</b>
Die Wurzeln des Qi Gong	10
Die drei Schätze	16
Mikrokosmos – Makrokosmos	19
Meridiane und Vitalpunkte	23
<b>Die Praxis des Qi Gong</b>	<b>29</b>
Körper, Geist und Atmung im Einklang	30
Zur Ruhe kommen	45
Sitzen in Ruhe	45
Liegen in Ruhe	47
Atem ist Leben	48
Entspannt sein – jung bleiben	55
Das Innere Lächeln	56
Fang Song Gong, Drei-Wege-Entspannung	60
Der kleine kosmische Kreislauf	64
Stehen wie ein Pfahl	67

Wieder neue Energie tanken	71
Basisübungen	71
3-mal tief ein- und ausatmen	72
Öffnen und Schließen des Dan Tian	73
Arme schwingen	74
Das Tor des Lebens öffnen	75
Übungen, die den Qi-Fluss anregen	76
Nach vorne beugen	76
Den Himmel stützen	77
Vor- und Zurückschwingen	80
Arme abwechselnd heben und senken	82
Hände aufstellen und Fäuste ballen	84
Kopf und Schulter lockern	88
Einen großen Kreis beschreiben	90
Auf- und absteigen	92
Die Wolken bewegen	93
Die Arme heben und senken (1)	94
Die Arme heben und senken (2)	96
Dem Qi-Fluss folgen (1)	98
Dem Qi-Fluss folgen (2)	100
Das Qi-Feld aufbauen	102
Das Qi in den drei Dan Tian aufnehmen	104
Anregung des großen Qi-Kreislaufs	107
Tun Sie sich selbst mal etwas Gutes!	110
Die Selbstmassage	110
Massage zur Stärkung der Augen	120
Adressen/Literatur	126
Über den Autor	127