

# Was Sie in diesem Buch finden

Erste Schritte zu einem glücklichen Leben	6
Die Entwicklung des Qi Gong	9
Die Wurzeln des Qi Gong	10
Die drei Schätze	16
Mikrokosmos – Makrokosmos	19
Meridiane und Vitalpunkte	23
Die Praxis des Qi Gong	29
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