

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Was ist Qi?	9
Die Qi-Batterien	10
Die Qi-Lieferanten	10
Qi-Verbauch und Lebensenergie	12
Was ist Yin und Yang?	14
Wie funktionieren Yin und Yang?	14
Was ist Yin und was ist Yang?	16
Die Anwendung von Yin und Yang im Kranich-Qi Gong	18
Die fünf Wandlungsphasen von Yin und Yang	21
Wie das Qi fließt	23
Der Energiekörper	24
Die Harmonisierung der Energieströme	25
Was ist Kranich-Qi Gong?	29
Die unterschiedlichen Qi Gong-Arten	29
Kranich-Qi Gong – die wirkungsvollste aller Qi Gong-Arten	31
Wo liegen die Energie-Schwerpunkte im Kranich-Qi Gong?	34
Die Energiebahnen	34
Die Energiepunkte	36
Die Energiefelder	38
Wie das Qi zum Fließen gebracht wird	43
Qi-Fluß durch Bewegung	44
Qi-Fluß durch Konzentration	45
Der Gedanke und die Konzentration	45
Konzentration und Energie	47
Konzentration und Erleben	49
Qi-Fluß durch bewußtes Atmen	50
Die Bedeutung des Atems	51
Der Atem und das Kranich-Qi Gong	52
Bevor Sie mit dem Üben beginnen	54
Das tägliche Üben	54
Übungszeit und Übungsdauer	55
Gesundheitliche Voraussetzungen	56

Grundsätzliches zur Übung	58
Der „Große Himmelskreislauf“	59
Das „Langsame Gehen und Bewegen“	60
Die Grundstellung beim Kranich-Qi Gong	62
Die Einstimmung	66
Konzentration am Beginn der Übung	66
Konzentration am Beginn jeder Figur	67
Die sechs Kranich-Figuren	70
1. Figur: Das Öffnen zu den sechs Richtungen Osten, Süden, Wesen, Norden, Himmel und Erde	70
2. Figur: Yin und Yang harmonisieren	77
3. Figur: Das Qi wird im Kleinen Himmelskreislauf zum Fließen gebracht	84
4. Figur: Der Kranich breitet die Flügel aus	90
5. Figur: Die Rückkehr zur kosmischen Einheit	98
6. Figur: Das Qi führt aus der Stille heraus die Bewegung	105
Qi-Tanken durch den Atem	107
Der Atem und seine vier Phasen	107
Den Atem bewußt regulieren, harmonisieren und leiten	108
Die zwei Atem-Grundübungen	109
Qi-Tanken durch Essen und Trinken	112
Yin und Yang in der Ernährung	112
Die Bekömmlichkeit der einzelnen Nahrungsmittel	113
Die Philosophie des Kranich-Qi Gong	116
Der Gedanke und die Scheinwelt	116
Achtsamkeit und Lebensfreude	118