

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	7
Was ist Qi? .....	9
Die Qi-Batterien .....	10
Die Qi-Lieferanten .....	10
Qi-Verbrauch 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, Westen, 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