

INHALT

ZUM GELEIT	7
VORWORT	9
ÜBER DEN AUTOR	10
DANK.....	11
1. DIE „MESSAGE“ DIESES BUCHES	12
2. FAKTEN, ENTWICKLUNG UND KOMPONENTEN DES QIGONG.....	16
2.1 Qigong-Fakten	17
2.2 Entwicklung des Qigong	19
2.3 Komponenten des Qigong.....	22
2.4 Exkurs in asiatische Denkweise und Philosophie	23
2.5 Bedeutung des Qi in der chinesischen Naturphilosophie	25
3. QIGONG UND WAHRNEHMUNG	32
4. BEDEUTUNG DER JÜNGSTEN HIRNFORSCHUNG FÜR QIGONG	36
4.1 Wie speichert unser Gehirn Zusammenhänge ab?.....	42
4.2 Welche Rolle spielen Bewegungen bei diesen Vorgängen?.....	43
5. WIE PASSEN QI UND QIGONG ZUR MODERNEN PHYSIK ?	52
5.1 Physik der ultraschwachen Strahlung	53
5.2 Zur Biophotonen-Theorie	55
5.3 Weitere Forschungsergebnisse über die Natur des Qi.....	57
5.4 Die Rolle der ultraschwachen Strahlung bei Lebewesen	59
5.5 Naturphilosophie und Wissenschaft.....	67
5.6 Die fünf Wandlungsphasen	68
6. ERWEITERN SIE IHRE ANGEBORENEN FÄHIGKEITEN !	72
6.1 Lernmodelle und-Prinzipien	73
6.2 Bewusstes / Unbewusstes.....	74
6.3 Bewegung lernen „mit Hirn“	76
6.4 Sensomotorische Programme durch Übung.....	77
6.5 Der Körper als Verkettetes System	77
6.6 Modulares Lernen	79
6.7 Praktische Lern-Tipps	80
6.8 Der „Intelligente Körper“	82

6.9	Unterstützung durch Elektronik.....	82
7.	GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DIE ÜBUNGSPRAXIS	84
8.	ÜBUNGSPRAXIS: GENERISCHE VORBEREITUNG	86
8.1	Kreisen	88
8.2	Blasebalg.....	91
8.3	Arme schwingen („Suwalsho“)	92
8.4	Schulterpflege („Elmer aus der Zisterne holen“)	93
8.5	Reinigungsatmung („Jyo Kako Kyu“)	93
8.6	Schüttelübung	95
8.7	Das saugende Dao	95
8.8	Öffnen und Schliessen	96
8.9	Wal QI (Jap. Gai Ki)-Förderung	97
8.10	Abschluss-Übung (Qi im Dantian kreisen lassen):.....	99
9.	ÜBUNGSPRAXIS: FÜR JEDEN ETWAS.....	100
9.1	Ein einfacher Übungskreis: Hachi Dan Kin	101
9.2	Für Jedermann:Sokushin („=Fußsohlenatmung“)	106
9.3	Für Erfahrene: Tong Tian Guan Di Gong.....	112
9.4	Ein grosser Übungsweg	121
10.	IHR INDIVIDUELLES ÜBUNGSKONZEPT.....	142
10.1	Dinge, die für Ihre Qigong – Übungen wichtig sind	143
10.2	Wie integriere Ich Qigong in mein tägliches Leben?	143
10.3	Erfolg und Erfolgskontrolle	145
10.4	Der Ablauf für Ihre Qigong-Übungen zu Hause	147
10.5	Special: Qigong-Übungen auf Fernreisen.....	148
11.	ANHANG	152
11.1	Legende für die Übungsbeschreibungen	153
11.2	Wichtige Energiezentren, -Tore und Ihre Namen.....	154
11.3	Aussprache der Umschrift für die chinesischen Begriffe.....	155
11.4	Aussprache der Umschrift für die Japanischen Begriffe	156
11.5	Literatur	157