

# 1. Inhalt

## 2. Vorwort des Autors

2003 A 61644

## 3. Vorwort von Monika Lepper

Deutsche Bibliothek  
Frankfurt am Main

## 4. Danksagung

## 5. Grundlegende Begriffe in der chinesischen Energiearbeit

- a. Qi
- b. Gong
- c. Rujing
- d. Dao

## 6. Energiekonzepte der Chinesischen Medizin

- a. Yin und Yang
- b. Fünf Wandlungsphasen
- c. Die Drei Schätze – Jing, Qi und Shen
- d. Die Organuhr des Körpers

## 7. Die Energie-Leitbahnen

- a. Lungenleitbahn
- b. Dickdarmleitbahn
- c. Magenleitbahn
- d. Milzleitbahn
- e. Herzleitbahn
- f. Dünndarmleitbahn
- g. Blasenleitbahn
- h. Nierenleitbahn
- i. Herzbeutelleitbahn
- j. Drei-Erwärmer-Leitbahn
- k. Gallenblasenleitbahn
- l. Leberleitbahn

## **8. Wichtige Energiezentren und -punkte**

- a. Dantian
- b. Laogong
- c. Yongquan
- d. Baihui
- e. Mingmen
- f. Huiyin
- g. Dazhui

## **9. Energiekonstellationen im Bildungswesen dargestellt am Yin- und Yang-Prinzip**

- a. Status Quo
- b. Lehrer/Schüler
- c. Körper/Geist
- d. Theorie/Praxis
- e. Verstand/Gefühl
- f. Geben/Nehmen

## **10. Schlüsselpunkte des Qigong**

- a. Ruhe und Bewegung
- b. Situation und Konstitution der Übenden
- c. Unten voll, oben leer
- d. Der Geist führt das Qi
- e. Entspannung und Natürlichkeit

## **11. Praktische Energieübungen**

- a. Der Stand des Bären – Die Basis
- b. Die Stellung des Kranichs – Die Leichtigkeit
- c. Die Mitte stärken – Die Stille
- d. Eine Übung für draußen – Die Harmonie

## **12. Zum Schluss**

## **13. Anhang**

- a. Glossar
- b. Literatur/Bibliographie
- c. Seminarangebote