

# Inhaltsverzeichnis

<b>I Theoretische Grundlagen</b>	<b>1</b>	<b>II Koordination von Atmung, Bewegung und Gedankenkraft</b>	<b>25</b>
Geschichte	1	<b>1. Schritt: Die 2-Phasen-Brustatmung</b>	26
Qigong-Stile	3	Die fünf Atemübungen	27
<b>TCM-Grundwissen für Qigong</b>	<b>4</b>	<b>2. Schritt: Die 2-Phasen-Bauchatmung</b>	<b>33</b>
Yin und Yang	4	1. Lektion: Das Spiel mit dem Qi	34
Die vier Kostbarkeiten	4	2. Lektion: Die zehn Wirbelsäulenübungen	41
Qi-Zirkulation und Meridiansystem	6	<b>3. Schritt: Die 3-Phasen-Bauchatmung</b>	<b>63</b>
Zang-Fu-Organe	12	<b>4. Schritt: Die 4-Phasen-Bauchatmung</b>	<b>104</b>
Mu-Punkte	13	1. Lektion: Die Meridian-Übungen	105
Wandlungsphasen oder Elemente	14	2. Lektion: Die Zang-Fu-Übungen	118
<b>Elemente des Qigong</b>	<b>15</b>	3. Lektion: Die Elemente-Übungen	133
Atmung	15	<b>5. Schritt: Die 4-Doppelphasen-Bauchatmung</b>	<b>152</b>
Körperhaltung und Bewegung	18	Lektion: Die Schlangenübungen	153
Gedankenkraft und Befehle	20	<b>6. Schritt: Die 4-Tripelphasen-Bauchatmung</b>	<b>169</b>
Resonanz-Qigong	20	Lektion: Der Lotus blüht	170
<b>Organisatorisches</b>	<b>21</b>	<b>7. Schritt: Das Resonanz-Qigong</b>	<b>192</b>
Aufbau	21	Resonanz-Qigong bei der 4-Phasen-Bauchatmung	193
Übungsort und Verhalten	21		
Indikationen und Kontraindikationen	24		
		<b>Register</b>	<b>194</b>