

Inhaltsverzeichnis

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