

# Inhaltsverzeichnis

1. Einführung in Qi Gong
2. Grundhaltungen
3. Die 8 wertvollen Übungen
  - 3.1. Übung Nr. 1  
Mit beiden Händen den Himmel stützen,  
um den dreifachen Erwärmer zu regulieren
  - 3.2. Übung Nr. 2  
Beidseitig den Bogen spannen und auf den  
Falken zielen
  - 3.3. Übung Nr. 3  
Mit einer Hand den Himmel stützen,  
um Milz- und Magenfunktion zu regulieren
  - 3.4. Übung Nr. 4  
Rückwärts schauen, um Krankheiten und  
Leiden zu vertreiben
  - 3.5. Übung Nr. 5  
Den Kopf wiegen und das Steißbein  
bewegen, um das Herzfeuer zu verjagen
  - 3.6. Übung Nr. 6  
Den Oberkörper nach unten beugen und  
mit beiden Händen die Füße berühren,  
um Hüften und Nieren zu stärken
  - 3.7. Übung Nr. 7  
Die Fäuste ballen und abwechselnd  
ausstrecken sowie mit den Augen funkeln,  
um die Kraft zu vermehren

- 3.8      **Übung Nr. 8**  
**Siebenmal die Fersen heben und**
- 3.9      **fallenlassen, um Krankheiten zu verjagen**  
**Abschlussposition und -übungen**
  
- 4.        **Buchempfehlungen**
  
- 5.        **Über den Autor**
  
- 6.        **Kurzüberblick über „Die 8 Brokate“**