

# Inhalt

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort .....                                                 | 3         |
| Einleitung .....                                              | 6         |
| <b>GRUNDLAGEN</b> .....                                       | <b>9</b>  |
| <b>Theorie und Begriffe</b> .....                             | <b>10</b> |
| Die Bedeutung von Tai Chi, Qi Gong und Jin Shin Jyutsu® ..... | 10        |
| Die fünf Elemente oder Wandlungsphasen .....                  | 11        |
| Das Meridiansystem .....                                      | 12        |
| Die Handhaltungen aus Tai Chi und Qi Gong .....               | 15        |
| Die Monade .....                                              | 16        |
| Wenn sich Ost und West verbinden .....                        | 17        |
| <b>PRAXISTEIL</b> .....                                       | <b>19</b> |
| <b>Wie übe ich richtig?</b> .....                             | <b>20</b> |
| So starten Sie richtig .....                                  | 20        |
| So atmen Sie richtig .....                                    | 21        |
| So stehen Sie richtig .....                                   | 22        |
| So bewegen Sie sich richtig .....                             | 24        |
| So sitzen Sie richtig .....                                   | 25        |
| So spüren Sie richtig .....                                   | 25        |
| <b>Die Vorübungen</b> .....                                   | <b>28</b> |
| Kommen Sie zur Ruhe! .....                                    | 29        |
| Vorübung 1: Kurzes Meridianklopfen .....                      | 30        |
| Vorübung 2: Glühbirnen einschrauben .....                     | 32        |
| Vorübung 3: Den Ärger wegschieben .....                       | 33        |
| Vorübung 4: Einfach loslassen .....                           | 34        |
| Vorübung 5: Die Beine lockern .....                           | 35        |
| Vorübung 6: Kleine Beinkreise .....                           | 36        |
| Vorübung 7: Große Beinkreise .....                            | 37        |
| Vorübung 8: Arme schwingen .....                              | 38        |
| Vorübung 9: Die liegende Acht .....                           | 40        |
| Vorübung 10: Auf der Stelle gehen .....                       | 42        |
| <b>Die Basisübungen</b> .....                                 | <b>43</b> |
| Basisübung 1: Ausdehnen und Zusammenziehen .....              | 44        |
| Basisübung 2: Öffnen und schließen .....                      | 46        |
| Basisübung 3: Im Fluss sein .....                             | 48        |
| Basisübung 4: Steigen und Sinken .....                        | 50        |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Die Übungen des Tai Chi Qi Gong</b> .....                 | <b>52</b>  |
| Übung 1: Das Chi wecken .....                                | 54         |
| Übung 2: Den Brustkorb öffnen, um weitherzig zu werden ..... | 56         |
| Übung 3: Den Regenbogen schwingen .....                      | 58         |
| Übung 4: Die Wolken teilen .....                             | 60         |
| Übung 5: Rudern über den See .....                           | 62         |
| Übung 6: Die Fäuste ballen und stoßen .....                  | 64         |
| Übung 7: Der gelbe Drache .....                              | 66         |
| Übung 8: Unartige Kinder treten mit dem Fuß .....            | 68         |
| Übung 9: Wie eine Wildgans fliegen .....                     | 70         |
| Übung 10: Die Welle schieben .....                           | 72         |
| Übung 11: Den Chi-Ball prellen .....                         | 74         |
| Übung 12: Die innere Kraft auf das Dantien lenken .....      | 76         |
| Übung 13: Das Qi in den Körper füllen .....                  | 78         |
| Übung 14: Die Wolkenhände .....                              | 80         |
| <b>Die Form der fünf Elemente</b> .....                      | <b>85</b>  |
| Die gesundheitliche Wirkung der Elemente .....               | 86         |
| Die Entsprechungen der fünf Elemente .....                   | 88         |
| Übung 1: Der Anfang – Das Chi wecken .....                   | 90         |
| Übung 2: Das Wasser-Element .....                            | 92         |
| Übung 3: Das Holz-Element .....                              | 94         |
| Übung 4: Das Feuer-Element .....                             | 96         |
| Übung 5: Das Erd-Element .....                               | 100        |
| Übung 6: Das Metall-Element .....                            | 102        |
| Übung 7: Der Schluss – Zum Himmel öffnen .....               | 106        |
| Zusammenfassung .....                                        | 108        |
| <b>Hilfe zur Selbsthilfe: Jin Shin Jyutsu®</b> .....         | <b>110</b> |
| Die Energietore auf der Körpervorderseite .....              | 113        |
| Die Energietore auf der Körperrückseite .....                | 114        |
| Die Fingergriffe .....                                       | 116        |
| <b>Schlussbemerkung</b> .....                                | <b>118</b> |
| <b>Danksagung</b> .....                                      | <b>119</b> |
| <b>Infoservice</b> .....                                     | <b>122</b> |
| <b>Register</b> .....                                        | <b>125</b> |