

Theorie

9 SO WIRKT ALLES ZUSAMMEN

- 10 Ruhe und Energie
- 11 Der ganzheitliche Ansatz
- 14 Extra: Was ist Qigong,
und wie wirkt es?
- 17 Extra: Qigong im heutigen Zeitalter
- 18 Extra: Nachgefragt
- 23 Extra: Bevor Sie mit dem Üben
beginnen
- 24 Extra: Tipps für die Praxis
- 27 Extra: Richtig üben mit den
Audio-Streams

Praxis

29 KÖRPER UND GEIST VORBEREITEN

- 30 Der Schritt in die Praxis
- 31 Die Grundpositionen
- 31 Der hüftbreite Stand
- 34 Der Reitersitz
- 36 Der Bogenschritt
- 38 Extra: Lassen Sie sich Zeit
- 40 Das Dantian
- 40 Übung: Kontakt aufnehmen
- 42 Übung: Hüftkreisen
- 44 Übung: Das Dantian öffnen und
schließen
- 46 Übung: Den Atem harmonisieren
- 48 Den Körper lockern
- 48 Übung: Abklopfen
- 50 Übung: Die Schüttelübung

53 BEWEGEN, FÜHREN UND LEITEN

- 54 Die Acht Brokate
- 55 Das Qi regulieren
- 56 In den Körper »hineinlauschen«

- 57 Übung: Mit beiden Händen den Himmel stützen
- 58 Übung: Den Bogen spannen und auf die Wildgans zielen
- 60 Übung: Himmel und Erde stützen
- 62 Übung: Die fünf Übel und sieben Leiden hinter sich lassen
- 64 Übung: Mit dem Schwanz wedeln wie ein Fisch und den Mond anbellern
- 66 Übung: Die Füße heben, um die tausend Mühsale abzustreifen
- 68 Übung: Mit den Fäusten schlagen und mit den Augen funkeln
- 70 Übung: Sich an die Füße fassen

- 72 **Taiji-Qigong**
- 73 Bewegungsfluss aus der Mitte
- 74 Extra: Worauf Sie beim Üben achten sollten
- 76 Übung: Den Atem regulieren
- 78 Übung: Die Brust öffnen
- 80 Übung: Den Regenbogen schwingen
- 82 Übung: Die Wolken teilen
- 84 Übung: Rudern auf dem See
- 87 Übung: Den Ball vor der Schulter tragen
- 90 Übung: Den Körper drehen und den Mond anschauen
- 92 Übung: Mit der Hand schieben
- 94 Übung: Vom Meer zum Himmel schauen
- 97 Übung: Das Wasser schieben und der Welle helfen

- 101 Übung: Die Flügel öffnen
- 104 Übung: Mit der Faust stoßen
- 106 Übung: Wie eine Wildgans fliegen
- 108 Übung: Den Ball prellen

111 SAMMELN UND BEWAHREN

- 112 Der Übergang in den Alltag
- 113 So sammeln Sie das neu Entstandene
- 114 Abschließende Übungen
- 114 Übung: Beschützende Übung
- 116 Übung: Die Sonne im Meer versenken
- 118 Übung: Das Qi ins Dantian lenken
- 120 Übung: Zweifach das Qi einsammeln
- 122 Übung: Leichte Selbstmassage

Service

- 124 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 125 Sachregister
- 126 Impressum