

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 anbellen
- 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