

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Über den Autor	8
Einleitung	9
Theorie	11
Der Anfang	11
Tiere in der Kampfkunst.....	13
Qi Gong ist Kampfkunst und Heilung	20
Qi Gong zur Gesunderhaltung	20
Chinesische Medizin (Traditionelle Chinesische Medizin)	23
Was ist die Lebensenergie Qi?	23
Dantian – die drei wichtigen Energiezentren	24
Die fünf Grundsubstanzen	26
Die Meridiane	28
Yin und Yang	30
Die Atmung.....	34
Stellungen	41
Praxis	
Tipps und Hinweise zur Ausführung der Übungen	50
- Atmung	50
- Stellungen.....	51
- Geschwindigkeit.....	51
- Anzahl der Wiederholungen	51
- Gelenke, Muskeln, Sehnen	52
Ba Duan Jin Qi Gong	
Ba Duan Jin – Vorwort.....	54
Energieaustausch – Vorübung.....	55
Den Himmel stemmen	57
Den Bogen spannen	61
Himmel und Erde drücken	64
Nach hinten schauen um, Krankheiten und Leiden zu vertreiben... 66	
Mit dem Kopf nicken und dem Steiß wedeln	68

Die Beine greifen	70
Seitlich Boxen	72
Den Rücken siebenmal fallen lassen, um hundert Krankheiten zu vertreiben.	76
Energie sammeln – Abschlussübung	78

Budo Qi Gong in der Kampfkunst

Qi Gong der Kampfkünste – Vorwort	81
Qi wecken und Energie erneuern	82
Die Welle aufnehmen und schieben	89
Der Kranich auf einem Bein	91
Die Schulter kreisen	93
Die Windmühle kreist	94
Fahrrad fahren	96
Die Arme werden zu Flügel	98
Das Qi wecken	101
Das Meer absuchen	102
Das Unkraut jäten	104
Ellbogen kreisen	106
Der Vogel fliegt über das Nest	108
Die Wolken heben, schieben und stemmen	110
Den Mond suchen	112
Die Beine zeigen die Richtung	114
Zwischen Himmel und Erde kreisen	118

Lohan Qi Gong

Lohan Qi Gong – Vorwort	121
Den Kreis öffnen – Himmel-Mensch-Erde	122
Mit dem Tiger kämpfen	123
Die Angel auswerfen	124
Einen Wasserkessel heben	127
Zu Buddha beten	133
Über mir der Himmel, unter mir die Erde	136
Der Wind bewegt die Lotosblätter	141
Das Pferd betrügen	144
Baum mit wirren Wurzeln	147
Die Erde pflügen	151
Der Kranich geht in Stellung	154

Energie aus der Erde ziehen	155
Gegen den Himmel drücken	157
Den Kreis schließen – Himmel-Mensch-Erde-Wiedergeburt	159
Fünf Tiere Qi Gong	
Fünf Tiere Qi Gong – Vorwort	162
Drache	163
Tiger	165
Leopard	166
Schlange	170
Der Kranich	172
Jitsu Qi Gong	
Kiai Jitsu Qi Gong – Vorwort	177
Richtungston „O“ nach vorne	179
Richtungston „Ü“ nach hinten	185
Richtungston „A“ nach oben	191
Richtungston „U“ nach unten	195
Richtungston „E“ nach außen	199
Richtungston „I“	203
Töne Qi Gong mit den Beinen	207
Töne Qi Gong mit den Händen	211
Töne Qi Gong mit Körper und Händen	215
Tai-Chi Qi Gong	
Tai-Chi Gong – Vorwort	221
Aus dem Zentrum bewegen	221
Mit den Wolken spielen	225
Der Kranich breitet seine Flügel aus	227
Den Tiger umarmen	229
Der Schwan öffnet seine Flügel	231
Arme öffnen und mit dem Fuß stoßen	233
Die Wildgans hebt den Kopf	236
Literaturverzeichnis	238