

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Lǐ Héchūn	7
Vorwort Mario Schöniger und Christa Zumfelde-Hüneburg	11
Kapitel 1	
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn	15
Kapitel 2	
Historische Einflüsse auf die Übungen Wǔxíng Yǎngshēng Gōng und die Qìgōng Pfahlübungen	45
Wǔxíng, Fünf Wandlungsphasen, und wǔzàng, Fünf Funktionskreise.	49
Begriffserklärung Yǎngshēng und Gōng.	54
Wirkungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng	55
Grundvoraussetzungen	56
Kapitel 3	
Tiere und ihre Symbolkraft.	60
Erklärung des Begriffes Tàijí	65
Yīn und Yáng	69
Systematik der Leitbahnen	70
Dāntián, Elixierfelder	72
Kapitel 4	
Einführende Erläuterungen von Lǐ Héchūn	75
Vorbereitungsübungen	82
1. Vorbereitungsübung: Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.	92
2. Vorbereitungsübung: Das welke Laub abschütteln, die Verbindung zum Himmel und zur Erde herstellen.	97
3. Vorbereitungsübung: Die Arme schwingen. Fünf Drachen winden sich um eine Säule.	100
4. Vorbereitungsübung: Der weiße Affe schleudert Pfirsichkerne. Der Adler fliegt dem Himmel entgegen.	107
5. Vorbereitungsübung: Der Bär zwängt sich durch das Dickicht.	110
6. Vorbereitungsübung: Das Nashorn betrachtet den Mond.	113
7. Vorbereitungsübung: Nach links und rechts blickend Mond und Sonne miteinander verbinden.	118
8. Vorbereitungsübung: Der Wind streicht sanft über die Trauerweiden.	121

Kapitel 5

1. Übung: Pfahlhaltung der kosmischen Grußform. Pfahlübung im Gehen und den Mond halten.....	127
2. Übung: Die Wellen schieben und die große Woge unterstützen.	135
3. Übung: Der Vogel Péng breitet seine Schwingen aus.	138
4. Übung: Der Herrscher hebt den schweren Weihrauchbrenner über den Kopf – „Drei Schätze“ konzentrieren sich am <i>bǎihui</i>	140
5. Übung: Der Unsterbliche weist den Weg.....	144
6. Übung: Der unsterbliche Kranich spielt mit dem Wasser.	147
7. Übung: Im Mondschein Klassiker studieren.	150
8. Übung: Der Bär klettert auf den Baum. Der Vogel streckt seine Klauen aus.	153
9. Übung: Der grüne Drache taucht ins Meer und dreht seinen Kopf zum Mond.....	157
10. Übung: Ein großer Bär tritt in den Traum des Königs Wén Wáng ein.	162

Kapitel 6

Abschlussübungen	166
1. Abschlussübung: Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.....	167
2. Abschlussübung: Alle Methoden beruhen auf einem Grundprinzip.	170
3. Abschlussübung: Yīn und Yáng werden ausgeglichen.	171
4. Abschlussübung: Alle Dinge kehren zu ihrem Ursprung zurück.....	172

Kapitel 7

Leitbahnen und Akupunkturpunkte.	175
---------------------------------------	-----

Kapitel 8

Vorwort Lǐ Héchūn, chinesischer Text	195
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn, chinesischer Text.	199

Anhang

Glossar	227
---------------	-----