

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeberin	9
Vorwort	11

I. KAPITEL

Einführung	13
1. Die Bedeutung von Qigong	13
2. Die Prinzipien des Übens	18
3. Ursprung und Entwicklung der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ ..	28

II. KAPITEL

Die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“	32
Vorbereitungsübungen	33
1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist	47
2. Zerteile die Wolken, halte den Mond	52
3. Trage den Ball nach links und rechts	58
4. Schiebe den Berg mit beiden Händen	69
5. Pferd-Schritt – die Hände wie ziehende Wolken	78
6. Der Kondor breitet seine Schwingen aus	91
7. Der rote Drache spreizt seine Klauen	104
8. Den Ball im Wasser halten	116
9. Rolle den Ball nach links und rechts	125
10. Der Pfau schlägt ein Rad	135
11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen	145
12. Teile die Mähne des wilden Pferdes	154
13. Zwei Ringe umfassen den Mond	165
14. Strecke die Arme und beuge die Knie	173
15. Der Elefant kreist mit der Hüfte	181
Abschlussübungen	190

III. KAPITEL

Weitere Übungsweisen	205
1. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong auf dem Stuhl sitzend	205
2. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong auf der Erde sitzend	226
3. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong im Gehen	244

IV. KAPITEL

Zur Anwendung, Ausführung und Weiterentwicklung der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“	269
1. Allgemeine Bemerkungen zu Indikationsbereichen, Kontraindikationen und Wirkungen	269
2. Leitbahnen, Dantian und Akupunkturstellen	271
3. Schrittarten	281
4. Vorbereitung, Dauer und Auswahl der Übungen	286
5. Vertiefung der Übungspraxis	287
6. Die 3 Stufen des Übens	290