

Inhaltsverzeichnis:

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort	8
1. Was sind Gesundheitskugeln	9
Die Kugelgrößen	11
2. Was ist Qi-Gong	14
3. Traditionelle chinesische Medizin	15
Parallelen bei Indianern	17
Dr. Ball der erste Vertreter im 16. Jahrhundert	17
Die Head'schen Zonen von Dr. Henry Head	18
Die Zonentherapie von Dr. Fitz Gerald	18
4. Die äußenen Qi-Gong-Übungen	19
Muskeltonus	19
Die Wirkung aus das Lymphgefäßsystem	20
Wie funktioniert unser Lymphgefäßsystem	21
Mikrovibration	23
Blutkreislauf	24
Gelenkigkeit	25
Geschicklichkeit	26
Koordination	26
Grobmotorik	27
Rhythmusempfinden	27
5. Feinstoffliches Qi-Gong	28
Aktivierung der Meridiane	28
6. Innerer Qi-Gong	29
Hand-Chakren	29

Heilenergien	30
Warum gibt es Vampire	34
Der warme Händedruck	36
Der Stein	37
Kosmische Ton	39
Wie entsteht der kosmische Ton	40
Ehe-Qi-Gong	43
Doppelsteinphilosophie	46
Symbolik der Kugel	50
7. Gleichgewicht und Gefühl	52
Balance	52
Koordination	55
Rhythmus	55
8. Vorberachtungen zu den Übungen	57
Taktile Reiz	57
Optische Eindruck	57
Akustische Stimulans	58
9. Die Einsatzmöglichkeiten der Qi-Gong-Kugeln	58
Bewegungsübungen	58
Motorikübungen	58
Gleichgewichtsübungen	58
Beeinflussung der Sprachsteuerung	58
Koordinationsübungen	58
Aufwärmübungen	59
Therapie nach dem Unfall	59
10. Das Gehirn	60
linke Hemisphäre	60
rechte Hemisphäre	62
Übungen für die rechte Gehirnhälfte	66

Übungen für die linke Gehirnhälfte	67
Von Haus aus macht man es eigentlich falsch	68
Übungen für den Träumer-Typ	71
Übungen für den gestreßten Typ	72
Drehrichtung beim Kugelspiel	73
12. Übungen mit einer Kugel	74
Handschmeichlerübungen	74
Übung: Die reife Pfirsich wiegt sich im Wind	75
Übung: Ein Vogel fällt vom Himmel	76
Übung: Die Kugel im Tal	77
Übung: Ein Engel bedient das Gesicht	78
Übung: Nackenroller	81
Übung: Abrollen der Kugel	82
13. Übungen mit zwei Kugeln	83
Übung: Grunddreher	83
Übung: Varianten zum Grunddreher	84
Übung: Reibungsdrehen	85
Übung: Fliehkraftdrehen	86
Übung: Kugelsprung	87
Übung: Die Kugel umkreist den Stein	88
Übung: Für Nacken und Oberarme	89
Übung: Bei eingeschränkter Beweglichkeit	91
Übung: Augenwärmer	92
Übung: Drehen mit den Füßen	93
Übung: Gruppenübung	94
14. Raucherentwöhnung	95
Die zwei Wege	96
15. Literaturverzeichnis	98