

# Inhaltsverzeichnis:

|   |           |
|---|-----------|
| Inhaltsverzeichnis .....                              | 5         |
| Vorwort .....   | 8         |
| <b>1. Was sind Gesundheitskugeln .....</b>            | <b>9</b>  |
| Die Kugelgrößen .....                                 | 11        |
| <b>2. Was ist Qi-Gong .....</b>                       | <b>14</b> |
| <b>3. Traditionelle chinesische Medizin .....</b>     | <b>15</b> |
| 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        |
| <b>4. Die äußeren Qi-Gong-Übungen .....</b>           | <b>19</b> |
| 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        |
| <b>5. Feinstoffliches Qi-Gong .....</b>               | <b>28</b> |
| Aktivierung der Meridiane .....                       | 28        |
| <b>6. Innerer Qi-Gong .....</b>                       | <b>29</b> |
| 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        |
| <br><b>7. Gleichgewicht und Gefühl .....</b>              | <b>52</b> |
| Balance .....   | 52        |
| Koordination .....  | 55        |
| Rhythmus .....  | 55        |
| <br><b>8. Vorbetrachtungen zu den Übungen .....</b>       | <b>57</b> |
| Taktile Reiz .....  | 57        |
| Optische Eindruck .....                                   | 57        |
| Akustische Stimulans .....                                | 58        |
| <br><b>9. Die Einsatzmöglichkeiten der Qi-Gong-Kugeln</b> | <b>58</b> |
| Bewegungsübungen .....                                    | 58        |
| Motorikübungen .....                                      | 58        |
| Gleichgewichtsübungen .....                               | 58        |
| Beeinflussung der Sprachsteuerung .....                   | 58        |
| Koordinationsübungen .....                                | 58        |
| Aufwärmübungen .....                                      | 59        |
| Therapie nach dem Unfall .....                            | 59        |
| <br><b>10. Das Gehirn .....</b>                           | <b>60</b> |
| 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        |
| <b>12. Übungen mit einer Kugel .....</b>           | <b>74</b> |
| 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        |
| <b>13. Übungen mit zwei Kugeln .....</b>           | <b>83</b> |
| 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        |
| <b>14. Raucherentwöhnung .....</b>                 | <b>95</b> |
| Die zwei Wege .....                                | 96        |
| <b>15. Literaturverzeichnis .....</b>              | <b>98</b> |