

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Petra Hinterthür –	5
Vorwort – Astrid Schillings –	10
2. Vorwort – Petra Hinterthür –	12
2. Vorwort – Astrid Schillings –	18
<i>I. Teil – Die Grundlagen</i>	21
<i>von Petra Hinterthür</i>	
1. Kapitel	
Was ist Qi Gong?	23
2. Kapitel	
Kurzer geschichtlicher Überblick	29
3. Kapitel	
Die Bedeutung des Kranichs in der ost-asiatischen Mythologie und Geschichte	35
4. Kapitel	
Die 12 Meridiane, die 8 Extra-Energiebahnen und ihre Energie-Zentren	39
Die 12 Haupt-Meridiane	42
Die 8 Außergewöhnlichen-Energie-Bahnen (Ba Mai)	55
5. Kapitel	
Yin und Yang und die 5 Elemente	65
<i>II. Teil – Übungen.</i>	75
<i>von Petra Hinterthür und Astrid Schillings</i>	
6. Kapitel	
Übungszeiten für Qi Gong.	77
7. Kapitel	
Was bei Qi Gong zu beachten ist	83
8. Kapitel	
Vorbereitung auf die Qi-Gong-Übungen	89
9. Kapitel	
Beschreibung der 5 Übungsformen	95
1. Form – Das Öffnen zu den sechs Richtungen: Süden, Osten, Westen, Norden, Himmel und Erde.	96
2. Form – Das Öffnen zum Himmel und zur Erde.	
Das Harmonisieren von Yin und Yang	124

3. Form – Kranichkopf und Drachenhaupt bringen das Qi im Kleinen Kreislauf zum Fließen	145
4. Form – Der Kranich streift das Wasser	161
5. Form – Zur kosmischen Einheit zurückkehren	177
10. Kapitel	
Die 6. Übungsform: Das Qi-geführte Üben aus der Stille (Zifa-Gong). 191	
Wenn das Qi die Bewegung führt: Methodische Beschreibung.	196
11. Kapitel	
Wer das Fliegende Kranich Qi Gong nicht praktizieren sollte.	203
12. Kapitel	
Das Atmen im Qi Gong.	207
13. Kapitel	
Selbstbehandlungsübungen zu einigen Krankheitszuständen	213
<i>III. Teil – Die äußere Praxis und der innere Weg</i>	239
<i>von Astrid Schillings</i>	
Einleitung	241
14. Kapitel	
Betrachtungen zum Gesundsein und Kranksein	243
15. Kapitel	
Der Fliegende Kranich als gelebte Bewegung	257
Beginn der Praxis – Erlernen der Form	258
Spüren von Yin und Yang – Lösung und Spannung	260
Wirkung der Übung – Innen und Außen	268
Spuren von Meditation – Die formlose Form	273
16. Kapitel	
Die Wandlungen	283
17. Kapitel	
Bemerkungen zu außergewöhnlichen Zuständen	299
<i>IV. Teil – Anhang</i>	303
Zhào Jin Xiang – einer der Begründer des He Xiang Zhuang – Fliegender Kranich Qi Gong	305
Cheung Chun Wah – Unser Lehrer aus Hongkong	308
Petra Hinterthür.	309
Astrid Schillings	311
Anmerkungen	313
Literaturverzeichnis	314