

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7		
Vorwort des Autors	9		
Kapitel 1			
Einführung			
Herkunft und Entwicklung	13		
Stile und Schulen	15		
Meine Lehrer und die wichtigsten Einflüsse zur Entwicklung meines Stils	15		
Die Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis ...	17		
Schlüsselpunkte für das Spiel der 5 Tiere .	22		
14 grundlegende Kräfte	24		
Das Spiel der 5 Tiere, die Wandlungs- phasen und Funktionskreise	26		
Allgemeine Bemerkungen zur Wirkung und Anwendung	30		
Kapitel 2			
Die Übungen			
Vorbereitungsübungen —			
Das Eintreten in die Stille	35		
Abschlußübungen —			
Das Einbringen der Früchte	46		
Das Spiel des Bären	53		
1. Der Schritt des Bären	56		
2. Der Bär schwankt, rüttelt und schüttelt ...	62		
3. Der Bär schwankt, rüttelt und drückt nach unten	68		
4. Sich Anlehnen und Sich Widersetzen	74		
5. Nach vorn Stoßen	81		
Bildtafel der Ruhehaltungen	86		
Das Spiel des Kranichs	89		
1. Der Schritt des Kranichs	93		
2. Der Kranich breitet seine Schwingen aus	98		
3. Der Kranich steht auf einem Bein	105		
4. Der Kranich landet am Strand Das Wasser berühren wie eine Wildgans	111		
5. Der Kranich fliegt	117		
Bildtafel der Ruhehaltungen	124		
Das Spiel des Tigers	127		
1. Der Schritt des Tigers	130		
2. Der Tiger stürmt aus seiner Höhle	136		
3. Der Tiger zeigt seine Macht	142		
4. Der Tiger stürzt sich auf seine Beute	148		
5. Der Tiger kämpft	154		
Bildtafel der Ruhehaltungen	160		
Das Spiel des Hirschen	163		
1. Der Schritt des Hirschen	166		
2. Der Hirsch reckt seinen Rumpf	172		
3. Der Hirsch reckt sich nach vorn	178		
4. Der Hirsch wendet den Kopf	184		
5. Der Hirsch springt	191		
Bildtafel der Ruhehaltungen	196		
Das Spiel des Affen	199		
1. Der Schritt des Affen	203		
2. Der Affe blickt verstohlen um sich	208		
3. Der Affe pflückt Pfirsiche	214		
4. Der Affe bietet Früchte dar	221		
5. Der Affe nimmt Reißaus und versteckt sich	226		
Bildtafel der Ruhehaltungen	234		
Kapitel 3			
Daoyin auf der Grundlage des Spiels der 5 Tiere			
			237
Anhang 1			
Meridianverläufe			
			251
Anhang 2			
Dantian und Akupunkturstellen			
			257
Anhang 3			
Die Wissenschaft von Qigong-Übersicht (Tafel)			
			262
Anhang 4			
Prof. Jiaos Werdegang und Übungssystem (Tafel)			
			264