

# Inhaltsverzeichnis

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