

Inhalt

1. Vorbemerkung	1
1.1 Warum dieses Buch ?	1
1.2 Allgemeines	3
1.3 Über das Üben selbst	4
1.4 Übungsprinzipien	5
2. Was ist Qigong und wozu dient es?	7
2.1 Im Überblick	9
3. Atmung	11
3.1 Theorie	11
3.2 Praxis	13
4. Körperhaltung	21
4.1 Der Stand.	21
4.2 Die „Sechs Harmonien“ als profunde Quelle des Übens	25
4.3 Grenzen der körperlichen Bewegungen	27
5. Vorbereitende Übungen.	29
5.1 Schlackern	29
5.2 Der Freistoß	32
5.3 Wecke das Chi	33
5.4 Den Brustkorb öffnen	37
5.5 Die Wolken teilen	44
5.6 Die Verbindung mit den 4 Richtungen	46
6. Mobilisierung	55
6.1 Den Tag begrüßen.	55
6.2 Den Mond ansehen.	58
6.3 Die Sonne heben	60
6.4 Die Mühlsteinbewegung – groß	62
6.5 Die Mühlsteinbewegung – klein	64
6.6 Der verdrehte Schritt zur Seite	66
6.7 Der Mabu-Kreis	69

7. Übungen für Kinder73
7.1 Die Atemblume73
7.2 Den Ball prellen82
7.3 Lass mich wachsen	84
8. Abschließende Übungen	89
8.1 Der Gang des alten Weisen	89
8.2 Das Atmen zum Ende.92
9. Erläuterungen	101
10. Dank	105