

# Inhalt

Einleitung .....	11
Kapitel 1 Taiji-Quan und Yang Sheng ("das Leben nähren") .....	31
Kapitel 2 Yi und Qi (Intentionaler Geist und Qi) .....	39
Kapitel 3 Innere Atemmethoden zur Aktivierung des Qi .....	47
Kapitel 4 Taiji-Quan und chinesische Meditation .....	58
Kapitel 5 Taiji-Qigong Elementare Übungsmethoden zur Stärkung und Aktivierung des Qi .....	76
Kapitel 6 Zusätzliche Grundübungen .....	140
Der Herausgeber .....	160
Alchimistisches Glossar .....	161