

Inhalt

Einleitung	II
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