

# **Inhalt**

## **Qi Gong zur Behandlung von Bluthochdruck 6**

Bluthochdruck – Zahlen, Fakten und die Sicht der westlichen Schulmedizin 6

Eine andere Erklärungsweise – Die Sicht der TCM 8

## **Ihr Qi-Gong-Rezept 16**

Der Aufbau des Übungsprogrammes 16

Richtig üben 17

Die Grundhaltungen 21

## **Die Übungen 26**

1. Fang Sung Gong 26
2. Atemmeditation 29
3. Einfaches Stehen 31
4. Kreise ziehen 31
5. Auf der Stelle gehen 33
6. Tai-Chi-Qi-Gong 35
7. 3-Punkte-Übung 39
8. Qi-Gong-Gehen 45
9. Körperklopfen 52

## **Die Autoren 57**