

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