

Inhaltsverzeichnis

Allgemeiner Teil

1	Der Mensch – ein Bewegungswunder	11						
1.1	Die Leistungsfähigkeit des Menschen .	11	1.2	Der Bewegungsapparat des Menschen	11			
2	Die Entwicklung des Menschen in modernen Industrienationen.....	14						
2.1	Ursachen für mangelnde Bewegung.....	14	2.1.1	Erfindungen und Lebensstil	14	2.2	Die Folgen.....	16
2.1.2	Sitzen.....	14						
3	Die Anpassungsfähigkeit des Menschen.....	19						
3.1	Gründe für Anpassung	19	3.2	Möglichkeiten der Anpassung	19			
4	Rücken und Wirbelsäule.....	22						
4.1	Einleitung	22	4.3	Aufbau und Funktion des Rückens	22	4.4	Ursachen von Rückenbeschwerden	25
4.2	Statistik der Rückenbeschwerden	22	4.5	Rückenschulen.....	26			
5	Bewegung – das Beste für einen gesunden Rücken	28						
5.1	Einleitung	28	5.4	Bewegung – aber kein Sport	29	5.6	Bewegung gegen Rückenbeschwerden	30
5.2	Gymnastik, Turnen und Sport	28	5.5	Wie finden wir für uns das richtige Bewegungsangebot?.....	30	5.6.1	Kraft.....	30
5.3	Sport.....	28	5.6.2	Beweglichkeit	31			
			5.6.3	Koordination.....	32			
			5.6.4	Körperwahrnehmung	33			
6	Qi Gong	35						
6.1	Einleitung	35	6.3	Schreibweise	37	6.6.1	Die konfuzianische Schule	40
6.2	Die Chinesische Medizin	35	6.4	Begriffe	37	6.6.2	Die daoistische Schule	40
			6.5	Geschichte	38	6.6.3	Die buddhistische Schule	40
6.2.1	Gesundheit und Krankheit	35	6.6	Qi Gong-Arten	40	6.6.4	Die Schule der Kampfkunst	41
6.2.2	Krankheitsursachen..	35				6.6.5	Die medizinische Schule	42
6.2.3	Yin und Yang.....	35						
6.2.4	Qi	36						

7	Rücken Qi Gong						44	
7.1	Einleitung	44	7.2.3	Verbesserung der Koordination.....	44	7.4	Die Struktur der Rücken Qi Gong-Übungen	45
7.2	Rücken Qi Gong gegen Rückenbeschwerden	44	7.2.4	Verbesserung der Körperwahrnehmung	45	7.5	Rücken Qi Gong zwischen Ost und West.....	46
7.2.1	Verbesserung der Kraft.....	44	7.3	Rücken Qi Gong – Übungen mit Tradition	45			
7.2.2	Verbesserung der Beweglichkeit	44						
8	Allgemeine Übungshinweise.....						48	
8.1	Einleitung	48	8.2.1	Übungshinweise von <i>Sima Chengzhen</i> (646–735 n. Chr.).....	48	8.3	Weitere wichtige Übungshinweise ...	49
8.2	Übungshinweise zu den Dao-Yin-Übungen und ihre Interpretation	48	8.2.2	Interpretation der Übungshinweise von <i>Sima Chengzhen</i>	48	8.3.1	Übungsintensität	49
						8.3.2	Übungsdauer	49
						8.3.3	Übungsort.....	49
						8.3.4	Übungsbekleidung...	49
						8.3.5	Übungsverbot.....	49
9	Allgemeine Haltungs- und Bewegungsprinzipien.....							51
9.1	Individuelle Haltungs- und Bewegungsmuster	51	9.3	Zehn wichtige Haltungs- und Bewegungs-prinzipien	53	9.3.4	Leichtigkeit	53
						9.3.5	Offenheit (in den Gelenken)	54
9.2	Haltungs- und Bewegungs-prinzipien in Ost und West.....	52	9.3.1	Aufrichtung (wie ein Baum)	53	9.3.6	Atmung	54
			9.3.2	Ausdehnung (wie ein Ball).....	53	9.3.7	Gleichzeitigkeit (der Extremitäten).....	54
			9.3.3	Schönheit (wie eine Perlenkette)	53	9.3.8	Bewegungsfluss	55
						9.3.9	Langsamkeit	55
						9.3.10	Geschmeidigkeit.....	55
10	Spezielle Haltungs- und Bewegungshinweise							57
10.1	Spezielle Bewegungshinweise – Wirbelsäule	60	10.2	Spezielle Bewegungshinweise – Schultern und Arme	62	10.3	Spezielle Bewegungshinweise – Becken und Beine	63

Die Rücken Qi Gong-Übungen in der Praxis

11	Beispiel für die Kombination von Übungen.....						67	
12	Wirbelsäule.....						70	
12.1	Zwei Drachen schwingen sich um die Säule	70	12.2	Der König des Himmels stützt seinen Rücken	72	12.3	Das Nashorn trinkt Wasser.....	74

Inhaltsverzeichnis

12.4	Die Wassermühle dreht sich	76	12.6	Der fliegende Adler dreht seinen Kopf..	80	12.9	Die Augen schlie- ßen, um den Geist wiederzubeleben ..	86
12.5	Das Nashorn schaut zum Mond.....	78	12.7	Gleichmäßig schön.	82			
			12.8	Die heilige Schild- kröte paddelt.....	84			
13	Schultern und Arme.....							88
13.1	Öffnen und Schließen.....	88	13.4	Schmetterlinge fliegen in Paaren...	94	13.7	Den Affen vertreiben.....	100
13.2	Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus.....	90	13.5	Tanzen mit dem Re- genbogen	96	13.8	Wolkenhände.....	102
13.3	Die Wellen der See kräuseln sich	92	13.6	Sich in der Form des Pa Qua drehen	98	13.9	Die Augen schlie- ßen, um den Geist wiederzubeleben ..	104
14	Becken und Beine							106
14.1	Tai Chi Yin Yang....	106	14.4	Himmel und Erde vereinen sich	112	14.7	Das Kind betet zu Kwan Yin.....	118
14.2	Der himmlische König Li stemmt die Pagode.....	108	14.5	Zunehmender und abnehmender Mond	114	14.8	Alte Luft ausatmen und frische Luft einatmen.....	120
14.3	Der goldene Affe reicht die Früchte ..	110	14.6	Ausbreiten der Flü- gel nach rechts und links	116	14.9	Die Augen schlie- ßen, um den Geist wiederzubeleben ..	124
15	Sitzen.....							126
15.1	Zwei Drachen schwingen sich um die Säule	126	15.4	Öffnen und Schließen.....	132	15.8	Wolkenhände.....	140
15.2	Tai Chi Yin Yang....	128	15.5	Der fliegende Adler dreht seinen Kopf..	134	15.9	Die Augen schlie- ßen, um den Geist wiederzubeleben ..	142
15.3	Der König des Himmels stützt seinen Rücken	130	15.6	Schmetterlinge fliegen in Paaren...	136			
			15.7	Den Affen vertreiben.....	138			
Anhang								
	Literaturverzeichnis.....							144