

Inhaltsverzeichnis

Teil I	Theoretische Grundlagen	1	3	Physiologische Wirkungen des Qigong: Erkenntnisse der westlichen Medizin	21
1	Nei Yang Gong: Historische Aspekte und Entwicklung	3	3.1	Nervensystem	21
1.1	Ursprung des Qigong	3	3.2	Atmung und Lunge	23
1.2	Zeit der Streitenden Reiche	3	3.2.1	Regulierung der Atembewegung	23
1.3	Han-Dynastie	4	3.2.2	Wirkung auf den	
1.4	Jin-Dynastie	5		Sauerstoffverbrauch	23
1.5	Song-Dynastie	6	3.2.3	Wirkung auf Atemzentrum	24
1.6	Ming- und Qing-Dynastie	6	3.3	Verdauungssystem	24
1.7	Volksrepublik China	7	3.4	Herz-Kreislauf-System	25
			3.4.1	Wirkung auf Herzfrequenz	
				und Herzrhythmus	25
2	Therapie mit Qigong: die Sicht der Chinesischen Medizin	9	3.4.2	Wirkung auf Gefäße	26
2.1	Das Ursprungs-Qi mehren: Aufrechtes stützen, Kranke vertreiben	9	3.4.3	Wirkung auf das Blut und seine Bestandteile	27
2.1.1	Formen des Qi	9	3.5	Endokrines System	27
2.1.2	Qigong: Wirkung auf das Ursprungs-Qi	10	3.6	Wissenschaftliche Forschung	28
2.1.3	Qigong: Wirkung auf Essenz und Geist	11	3.6.1	Wissenschaftliche Qigong-Forschungen in Beidaihe (V.R. China) und Japan	28
2.2	Das Fließgleichgewicht von Yin und Yang regulieren	13	3.6.2	Im Westen veröffentlichte Studien	29
2.2.1	Yin und Yang	13	4	Wichtige Übungsprinzipien	31
2.2.2	Die Wurzeln von Yin und Yang	13	4.1	Entspannung und Ruhe als Fundament – der Einfachheit folgen	31
2.2.3	Herz-Geist und Niere	14		Einfachheit	31
2.2.4	Qigong: Regulierender Einfluss auf Yin und Yang	16	4.1.1	Entspannung und Ruhe	31
2.3	Leitbahnen durchgängig machen, Qi und Xue harmonisieren	16	4.1.2	Mit Qi und Achtsamkeit üben – Qi und Achtsamkeit verbinden sich	32
2.3.1	Qigong: Durchgängigmachen und Beleben der Leitbahnen	17	4.2.1	Qi und Achtsamkeit	32
2.3.2	Qigong: Harmonisieren von Qi und Xue	17	4.2.2	Verbinden von Achtsamkeit und Qi	33
2.4	Das Harmonie-Prinzip bei Prävention und Therapie von Krankheiten	18	4.3	Ausgeglichene Emotionen – Gelassenheit und Gleichmut im Inneren bewahren	33
2.4.1	Harmonie von Mensch und Natur	18	4.4	Schritt für Schritt vorgehen – nicht nach schnellen Erfolgen streben	34
2.4.2	Ernährung	19	4.5	Üben und Nähren	
2.4.3	Regeln im Alltagsleben	20		gleichgewichten – ihre Wirkung ist eng verknüpft	35

4.6	Festgelegte Übungsmethode und angemessene Übungszeit	36	6.3.3	Heben und Senken (<i>Sheng Jiang Song Jing Fa</i>)	58
4.7	Erfahrungen zusammenfassen – Übungsfehler vermeiden	37	6.4	Horizontale Methoden	59
5	Beim Üben zu beachtende Punkte	39	6.4.1	Verdichten und Zerstreuen (<i>Ju San Song Jing Fa</i>)	59
5.1	Vor dem Üben	39	6.4.2	Öffnen und Schließen (<i>Kai He Song Jing Fa</i>)	60
5.2	Während des Übens	39	7	Bewegte Übungen der Grundstufe: Gesunderhaltende Selbstmassage	
5.2.1	Die acht Empfindungen	41	7.1	(<i>Zi Wo Bao Jian An Mo Fa</i>)	61
5.2.2	Die sechzehn Bilder	42	7.2	Stilles Sitzen	62
5.3	Nach dem Üben	43	7.2.1	Augenübungen	64
5.4	Ernährung	43	7.2.2	Augenbrauen ausstreichen	64
5.5	Schlaf	44	7.2.2	Augenlider ausstreichen	64
5.6	Atmung	45	7.2.3	Den Rand der Augenhöhle massieren	65
5.7	Umgebung	46	7.2.4	Die Augäpfel kreisen	66
5.8	Das In-die-Ruhe-Eintreten	47	7.2.5	Beide Augen wärmen	67
5.9	Sonstiges	47	7.2.6	In die äußerste Ferne schauen	67
5.10	Besonderheiten, Indikationen, Einteilung der Übungen des Nei Yang Gong	48	7.2.7	Wirkungen	68
5.10.1	Besonderheiten des Nei Yang Gong	48	7.3	Mundübungen	69
5.10.2	Indikationen der Übungen des Nei Yang Gong	49	7.3.1	Zähne klopfen	69
5.10.3	Einteilung der Übungen	49	7.3.2	Die Zunge kreisen (alte Bezeichnung: Der rote Drache wälzt das Meer um)	69
Teil II	Die Grundstufe des Nei Yang Gong	51	7.3.3	Mit dem Speichel gurgeln	70
6	Stille Übungen der Grundstufe: Entspannen und In-die-Ruhe-Eintreten, um ein Fundament zu errichten (<i>Song Jing Zhu Ji Fa</i>)	53	7.3.4	Den Speichel schlucken	70
6.1	Voraussetzungen und Wirkungen	53	7.3.5	Wirkungen	70
6.1.1	Körperhaltungen	54	7.4	Nasenübungen	72
6.1.2	Atmung	54	7.4.1	Die Nase reiben	72
6.1.3	Das Halten der Aufmerksamkeit	55	7.4.2	<i>Ying Xiang</i> massieren	72
6.2	Entspannen und In-die-Ruhe-Eintreten, um ein Fundament zu errichten	56	7.4.3	Wirkungen	73
6.3	Vertikale Methoden	56	7.5	Ohrübungen	74
6.3.1	Verdichten und Senken (<i>Ju Jiang Song Jing Fa</i>)	57	7.5.1	Die Helix (äußere Ohrleiste) massieren	74
6.3.2	Öffnen und Senken (<i>Kai Jiang Song Jing Fa</i>)	58	7.5.2	Vor und hinter der Ohrmuschel reiben	75
			7.5.3	Die gesamte Ohrmuschel reiben	76
			7.5.4	Den Tragus drücken	77
			7.5.5	Die Ohren schärfende Methode	78
			7.5.6	Die Himmelstrommel zum Tönen bringen	79
			7.5.7	Wirkungen	79
			7.5.8	Massage der Sinnesorgane	80

7.6	Gesichtsmassage	81	7.13	Lendenübungen	115
7.7	Kopfübungen	82	7.13.1	Rücken reiben	115
7.7.1	Spiralig den Kopf massieren	82	7.13.2	<i>Dai Mai</i> (Gürtelleitbahn) harmonisieren	116
7.7.2	Mit gebeugten Fingern den Kopf massieren	82	7.13.3	Wirbelsäule drückend massieren....	117
7.7.3	Die 10 Finger kämmen die Haare ...	83	7.13.4	Steißbein (<i>Wei Lü</i>) massieren	118
7.7.4	Die 10 Finger klopfen den Kopf	83	7.13.5	Dantian klopfen, Niere schlagen....	119
7.7.5	Wirkungen.....	84	7.13.6	Wirkungen.....	119
7.8	Nackenübungen	85	7.14	Beinübungen.....	121
7.8.1	Nackenbewegungen in sechs Richtungen	85	7.14.1	Knie und Hüfte massieren.....	121
7.8.2	Der unsterbliche Kranich beugt den Hals	88	7.14.2	Zu San Li klopfen.....	122
7.8.3	Der uralte Greis wiegt den Kopf	89	7.14.3	Knie kreisen.....	123
7.8.4	Das goldene Huhn pickt Reis	90	7.15	Wirkungen.....	123
7.8.5	Der riesige Drache kreist den Hals...	91	7.16	Yong Quan reiben.....	125
7.8.6	<i>Feng Chi</i> (<i>Gb 20</i>) reiben.....	92	7.16.1	Handgelenksübungen.....	126
7.8.7	Den Kopf drehen und den Nacken reiben	93	7.16.2	Handgelenke kreisen	126
7.8.8	Nacken und Arme wetteifern	94	7.16.3	Handgelenke kreisend massieren ...	127
7.8.9	Wirkungen.....	95	7.16.4	Handgelenke drücken.....	127
7.9	Schulterübungen.....	96	7.17	Handgelenke drücken.....	128
7.9.1	Schultern streichend massieren.....	96	7.17.1	Sprunggelenksübungen	129
7.9.2	Schultern kreisen	97	7.17.2	Sprunggelenke kreisen	129
7.9.3	Mit den Schultern rudern (abwechselnd kreisen)	98	7.17.3	<i>Yang Ling Quan</i> drückend massieren oder klopfen	130
7.9.4	Schultern klopfen.....	99	7.17.4	Wirkungen.....	131
7.9.5	Beide Schultern heben	100	7.18	Tuch weben.....	132
7.9.6	Schultern einzeln heben.....	100	7.19	Abschlussübung	133
7.9.7	Schulter klopfen, Niere (<i>Mingmen</i>) schlagen	101	8	Bewegte Übungen der Grundstufe: Gesunderhaltende Methode des Qi-Leitens (<i>Bao Jian Dao Yin Fa</i>) ...	135
7.9.8	Wirkungen.....	101	8.1	Voraussetzungen	135
7.10	<i>Jia-Ji</i> -Übung.....	103	8.2	<i>Bai Hui</i> (<i>Du 20</i>) im Scheitelbereich öffnen und das Qi eindringen lassen	135
7.11	Brustübungen	105	8.3	Den Kopf hin und her wiegen und den Nacken massieren	136
7.11.1	Beide Flanken reiben	105	8.3.1	den Nacken massieren	136
7.11.2	Die Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen	106	8.3.2	Das goldene Huhn pickt Reis (Qi-Methode).....	136
7.11.3	Massage des Herzgebietes	107	8.3.3	Der uralte Greis wiegt den Kopf (Qi-Methode).....	136
7.11.4	Die Brust öffnen und den Rücken weiten.....	110	8.3.4	Der riesige Drache kreist den Hals (Qi-Methode).....	136
7.11.5	Wirkungen.....	111		Der riesige Drache kreist den Hals (Qi-Methode).....	136
7.12	Bauchmassage (Das Dantian reiben).....	112		Nacken und Arme wetteifern (Qi-Methode).....	136
7.12.1	Massagetechniken	112			
7.12.2	Abwandlung für Männer	113			
7.12.3	Wirkungen.....	114			

8.4	Das Qi in der Himmelssäule zum Fließen bringen und die Schulterblätter kreisen	137	9.2	Regulierung der Atmung	148	
8.4.1	Schultern kreisen (Qi-Methode)	137	9.2.1	Weiche Atmung	149	
8.4.2	Mit den Schultern rudern und die Wirbelsäule bewegen (Qi-Methode)	138	9.2.2	Harte Atmung	149	
8.4.3	Das Qi im <i>Jia-Ji</i> -Bereich bewegen (Qi-Methode)	138	9.3	Qi und Xue auffüllende Atmung	150	
8.4.4	Arme schwingen, Schultern klopfen	138	9.3.1	Zungenbewegungen	150	
8.5	Wirkungen	150	9.3.2	Übungen	150	
8.5	Die Kraft entspringt aus der Wurzel und durchdringt die Jade-Arme	138	9.4	Das lautlose Rezitieren von Zauberformeln	151	
8.6	Wirkungen	151	9.4.1	Übungen	151	
8.6	Mit beiden Händen das Tai Ji Rund auf einer Ebene bewegen und reiben	139	9.4.2	Besonderheiten dieser Übungen	152	
8.7	Das Nähren des Qi im Dantian	153	9.5	Das Nähren des Qi im Dantian	154	
8.7.1	Abschlussübung	154	9.6	Abschlussübung	154	
8.7.1	10	10	Bewegte Übungen der Mittelstufe: Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi (<i>Yi Jin Xing Qi Fa</i>)	155		
8.7.2	Voraussetzungen und Wirkungen	155	10.1	Mittelstufe: Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi (<i>Yi Jin Xing Qi Fa</i>)	155	
8.7.2	Mit beiden Händen den Rücken reiben (Qi-Methode)	140	10.1.1	Voraussetzungen und Wirkungen	155	
8.7.3	Regulierung des Körpers	155	10.1.2	Regulierung der Atmung	155	
8.7.3	Inneres Harmonisieren des <i>Dai Mai</i>	140	10.1.3	Regulierung des Geistes	156	
8.8	Übungen mit weicher Atmung (Yin nährende Methode)	157	10.2	Übungen mit weicher Atmung (Yin nährende Methode)	157	
8.8.1	10.2.1	10.2.1	Knie kreisen	140	Übungen mit weicher Atmung (Yin nährende Methode)	157
8.8.2	Hebe das Klare, senke das Trübe (<i>Sheng Qing Jiang Zhuo</i>)	158	10.2.2	Knie und Hüfte massieren, in die Hocke gehen und sich wieder aufrichten	141	
8.8.3	Zurückgelehnt die Sterne betrachten (<i>Wo Wang Xing Chen</i>)	161	10.2.3	Knie heben, Bein klatschen	141	
8.9	Das Qi folgt dem Regenbogen (<i>Qi Guan Chang Hong</i>)	165	10.2.4	Massage, die die zwölf Leitbahnen durchgängig macht	141	
8.10	Gegen den Strom das Boot stoßen (<i>Ni Shui Tui Zhou</i>)	170	10.2.5	Abschlussübung	142	
Teil III	Der riesige Drache taucht ins Meer (<i>Ju Long Ru Hai</i>)	175	10.2.6	Die Mittelstufe des <i>Nei Yang Gong</i>	143	
9	Das Universum im Innern bewegen (<i>Nei Yun Qian Kun</i>)	180	10.3	Stille Übungen der Mittelstufe: Regulierung der Atmung mit Atempausen und intensivem Aufnehmen und Zurückgeben von Qi (<i>Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa</i>)	145	
9.1	Übungen mit harter Atmung (Yang stärkende Methode)	185	10.3.1	Voraussetzungen und Wirkungen	145	
9.1.1	Den Himmel stützen, die Erde stoßen (<i>Tuo Tian An D</i>)	185	10.3.2	Körperhaltungen	145	
9.1.2	Je älter der Baum, desto tiefer die Wurzeln (<i>Gu Shu Pan Gen</i>)	189	10.3.3	Bereiche der Aufmerksamkeit	147	
	Den Körper drehen und auf den Tiger zielen (<i>Hui Shen She Hu</i>)	193				

10.3.4	Sonne und Mond hinterher laufen (<i>Zhui Gan Ri Yue</i>)	196	11.3	Übungen mit zusammengesetzter harter Atmung	249
10.3.5	Die Himmelssäule aufspannen (<i>Qian La Tian Zhu</i>)	202	11.3.1	Der Frühlingswind streicht durch die Trauerweide (<i>Chun Feng Fu Liu</i>)	249
10.3.6	Das goldene Huhn steht auf einem Bein (<i>Jin Ji Du Li</i>)	207	11.3.2	Der Zwerg <i>Ne Zha</i> bezwingt den bösen Wassergeist (<i>Ne Zha Tan Hai</i>)	253
10.4	Abschlussübung (<i>Shou Gong Shi</i>)	211	11.3.3	Der gewandte Affe bringt ein Geschenk zum langen Leben dar (<i>Ling Yuan Xian Shou</i>)	257
10.4.1	Arme kreisend schließen	211	11.3.4	Lohan teilt den Berg (<i>Luo Han Fen Shan</i>)	263
10.4.2	Bauch massieren	213	11.3.5	Der riesige Drache dreht seine Kreise (<i>Ju Long Pan Xuan</i>)	268
10.4.3	Rücken reiben	214	11.3.6	Das Qi im Dantian bewegen (<i>Qi Yun Dan Tian</i>) – Dantian öffnen und schließen (<i>Dan Tian Kai He</i>)	273
10.4.4	Beide Flanken reiben	215	11.4	Abschlussübung (<i>Shou Shi</i>)	276
10.4.5	Die Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen	216	11.4.1	Bauchmassage	276
10.4.6	Dreimal tief ins Dantian atmen	217	11.4.2	Rücken reiben	277
10.4.7	Das große Lachen	217	11.4.3	Beide Flanken reiben	278
10.4.8	Zurück zur Ausgangsstellung	218	11.4.4	Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen	279
11	Bewegte Übungen der Mittelstufe: Bewege das Qi und verlängere das Leben (<i>Xing Qi Yan Shou Fa</i>)	219	11.4.5	Dreimal tief ins Dantian atmen	280
11.1	Voraussetzungen und Wirkungen	219	11.4.6	Großes Lachen	281
11.2	Übungen mit zusammengesetzter weicher Atmung	220	11.4.7	Rückkehr zum Dantian	282
11.2.1	Der unsterbliche Kranich steht auf und tanzt (<i>Xian He Qi Wu</i>)	221	Teil IV	Anhang	283
11.2.2	Der Lotus wiegt sich im Wind (<i>Ying Feng Bai Lian</i>)	226	12	Glossar und Literatur	285
11.2.3	Die göttliche Schildkröte nimmt Qi auf (<i>Shen Gui Fu Qi</i>)	230	12.1	Glossar chinesischer Zeichen	285
11.2.4	Der uralte Greis rudert das Boot (<i>Shou Weng Hua Chuan</i>)	234	12.2	Literaturverzeichnis zur Übersetzung	294
11.2.5	Der zinnoberrote Phönix fliegt der Sonne entgegen (<i>Dan Feng Chao Yang</i>)	239		Register	295
11.2.6	Qi sammeln und zum Ursprung zurückbringen (<i>Shou Qi Gui Yuan</i>)	245			