

<b>Vorwort</b>	S. 7
<b>Allgemeines</b>	S. 9
<b>Entstehung und Weiterentwicklung</b>	S. 9
<b>Charakteristika / Eigenschaften</b>	S. 10
<b>Natürlichkeit</b>	S. 10
<b>Weichheit</b>	S. 10
<b>Behaglichkeit / Geschmeidigkeit</b>	S. 11
<b>In sich abgeschlossene Übungen</b>	S. 11
<b>Keine aktive Qi-Führung und Imagination</b>	S. 12
<b>Wirkungen</b>	S. 13
<b>Übungskriterien</b>	S. 14
<b>Übungsraum / -platz</b>	S. 14
<b>Schritt für Schritt und Ausdauer</b>	S. 14
<b>Wiederholungsanzahl, Übungsdauer und -häufigkeit</b>	S. 15
<b>Atmung</b>	S. 16
<b>Pause zwischen den Übungen</b>	S. 16
<b>Übungen</b>	S. 17
<b>0. Vorbereitung</b>	
<b>(预备势 YuBeiShi) / Regulierung (调气 TiaoQi)</b>	S. 17
1. Das Qi aufnehmen und die Shen-Niere stärken (服气养肾悠功 FuQi YangShen YouGong)	S. 21
1.1. Das verbrauchte Qi durch das frische ersetzen (吐呐 TuNa)	S. 23
1.2. Den Körper schütteln (抖动 DouDong)	S. 27
1.3. Die Schulter kreisen (转肩 ZhuanJian)	S. 29
2. Das YuanQi veredeln (上元功 ShangYuanGong)	S. 33
3. Die Yin-Yang-Monade zeichnen (八卦形功 BaGua XingGong)	S. 39
4. Der Vogel Rock fliegt gleitend am Himmel (鹏翔功 PengXiangGong)	S. 49
5. Der Schildkröte zieht den Kopf ein (龟缩功 GuiSuGong)	S. 57
6. Der Drache schwimmt (龙游功 LongYouGong)	S. 71
7. Der Frosch schwimmt (蟾游功 ChanYouGong)	S. 81
8. Kreis des Himmels (天环功 TianHuanGong)	S. 89

<b>9. Kreis der Erde (地环功 DiHuan Gong)</b>	S. 97
<b>10. Kreis des Menschen (人环功 RenHuanGong)</b>	S. 105
<b>11. Die acht Unsterblichen gratulieren zum Geburtstag</b> (八仙庆寿功 BaXian QingShouGong)	S. 123
11.1 Gratulation im Stehen	S. 125
11.2 Gratulation im Gehen	S. 129
<b>12. Der Phönix breitet die Flügel aus</b> (凤凰展翅 FengHuang ZhanChiGong)	S. 137
<b>13. Die Jugendfrische (des Gesichts) wiedererlangen</b> (还童颜功 HuanTongYanGong)	S. 143
13.1 Huldigung der drei daoistischen Gottheiten	S. 145
13.2 Vorbeugende Selbstmassage	S. 149
<b>Glossar</b>	S. 151
<b>Literatur-Verzeichnis</b>	S. 155
<b>Sachregister</b>	S. 157
<b>Kontaktadressen</b>	S. 159