

Vorwort von Ulrich Pramann	6	Energieblockaden lösen mit der Osteopathie	35
Neue Wege zu mehr Vitalität und Lebensfreude	9	Was sind Energieblockaden?	36
Der Wille zur Veränderung!	10	Blockaden lösen im oberen Brustkorb ...	39
Das tägliche Qigong-Programm	12	Blockaden lösen im Zwerchfell	41
Heilkunde trifft Kampfkunst.	13	Blockaden lösen im Dünndarm	44
Gegensätze ziehen sich an – Yin und Yang	15	Blockaden lösen im Beckenboden.....	50
Energiekanäle im Körper – die Meridiane	16	Mit der Kraft der Gedanken zu Ruhe und Energie.....	55
Qigong und Osteopathie – der gemeinsame Weg	23	Acht Übungen zur Einstimmung	56
Was ist Osteopathie?	24	Die Basisprinzipien des Qigong	58
Wie steigert Osteopathie den Erfolg von Qigong?	26	Die Übungsprinzipien des Qigong	60
Ernährung – die Top-Energiequelle	30		

Übungen auf edlem Stoff – die Brokatübungen	73	
Älteste Bewegungsreihe im Qigong	74	
1. Brokatübung: »Mit den Händen den Himmel stützen, um den dreifachen Erwärmer zu regulieren«	78	6. Brokatübung: »Mit den Händen die Füße fassen, um Nieren und Blase zu stärken«
2. Brokatübung: »Den Bogen nach rechts und links spannen und auf den Adler zielen« ...	82	97
3. Brokatübung: »Milz und Magen stärken, indem man die Arme einzeln hebt«	87	7. Brokatübung: »Die Fäuste schließen und mit den Augen funkeln, so werden die Kräfte vermehrt«
4. Brokatübung: »Nach hinten schauen auf die fünf Übertreibungen und die sieben schädlichen Einflüsse«	90	101
5. Brokatübung: »Mit dem Kopf nicken und dem Schwanz wedeln, um das Feuer aus dem Herzen zu vertreiben«	93	8. Brokatübung: »Siebenmal aus den Ballen hoch- steigen und auf die Ferse fallen lassen, um die hundert Krankheiten zu vertreiben«
		105
		Lebenskraft sammeln und speichern ...
		109
		Die fünf Elemente
		113
		Fünf-Elemente-Übung – »Harmonie« ...
		114
		Adressen, die Ihnen weiterhelfen/ Literaturempfehlungen
		124
		Stichwortverzeichnis
		125
		Übungsverzeichnis
		126
		Über die Autoren
		127