

Vorwort von Ulrich Pramann 6

Neue Wege zu mehr Vitalität und Lebensfreude 9

Der Wille zur Veränderung! 10

Das tägliche Qigong-Programm 12

Heilkunde trifft Kampfkunst. 13

Gegensätze ziehen sich an –
Yin und Yang 15

Energiekanäle im Körper –
die Meridiane 16

Qigong und Osteopathie – der gemeinsame Weg 23

Was ist Osteopathie? 24

Wie steigert Osteopathie den Erfolg
von Qigong? 26

Ernährung – die Top-Energiequelle 30

Energieblockaden lösen mit der Osteopathie 35

Was sind Energieblockaden? 36

Blockaden lösen im oberen Brustkorb . . . 39

Blockaden lösen im Zwerchfell 41

Blockaden lösen im Dünndarm 44

Blockaden lösen im Beckenboden. 50

Mit der Kraft der Gedanken zu Ruhe und Energie 55

Acht Übungen zur Einstimmung 56

Die Basisprinzipien des Qigong 58

Die Übungsprinzipien des Qigong 60

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
2. Brokatübung:
»Den Bogen nach rechts und links
spannen und auf den Adler zielen« . . . 82
3. Brokatübung:
»Milz und Magen stärken, indem
man die Arme einzeln hebt« 87
4. Brokatübung:
»Nach hinten schauen auf die fünf
Übertreibungen und die sieben
schädlichen Einflüsse« 90
5. Brokatübung:
»Mit dem Kopf nicken und dem
Schwanz wedeln, um das Feuer
aus dem Herzen zu vertreiben« 93

6. Brokatübung:
»Mit den Händen die Füße fassen,
um Nieren und Blase zu stärken« 97

7. Brokatübung:
»Die Fäuste schließen und mit den
Augen funkeln, so werden die
Kräfte vermehrt« 101

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