

目录

Richard Geitner 先生前言	12
编者前言	13
新八段锦	
序言	18
标记注释	24
练习动作	26
动作 一	28
动作 二	32
动作 三	36
动作 四	40
动作 五	44
动作 六	50
动作 七	54
动作 八	58
练习动作全图总览 1 - 8	66
拉筋正骨功 (简称: 筋骨功)	
序言	80
标记注释	86
练习动作	88
动作 一	90
动作 二	92
动作 三	96
动作 四	100
动作 五	104
动作 六	108
动作 七	112
动作 八	116
动作 九	120
练习动作全图总览 1 - 9	124
附录	
手式	138
基本步形	140
词汇注释表	142

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Richard Geitner	14
Vorwort Alexander Callegari	15
Neues BaDuanJin – Die Neuen Acht Brokate	
Einleitung	20
Zeichenerklärungen	25
Die Übungen	27
Übung I	29
Übung II	33
Übung III	37
Übung IV	41
Übung V	45
Übung VI	51
Übung VII	55
Übung VIII	59
Übersicht der Übungen I - VIII	67
Sehnen- und Knochen-QiGong – JinGu Gong	
Einleitung	82
Zeichenerklärungen	87
Die Übungen	89
Übung I	91
Übung II	93
Übung III	97
Übung IV	101
Übung V	105
Übung VI	109
Übung VII	113
Übung VIII	117
Übung IX	121
Übersicht der Übungen I - IX	125
Anhang	
Handhaltungen	139
Fußstellungen	141
Erklärungen	143

Table of Contents

Foreword by Richard Geitner	16
Foreword by Alexander Callegari	17
New BaDuanJin – The New Eight Brocades	
Introduction	22
Key to the Symbols Used	25
The Exercises	27
Exercise I	29
Exercise II	33
Exercise III	37
Exercise IV	41
Exercise V	45
Exercise VI	51
Exercise VII	55
Exercise VIII	59
Survey of the Exercises I - VIII	67
QiGong of the Sinews and Bones – JinGu Gong	
Introduction	84
Key to the Symbols Used	87
The Exercises	89
Exercise I	91
Exercise II	93
Exercise III	97
Exercise IV	101
Exercise V	105
Exercise VI	109
Exercise VII	113
Exercise VIII	117
Exercise IX	121
Survey of the Exercises I - IX	125
Appendix	
Hand Positions	139
Foot Positions	141
Explanations	143