

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	S.11
Allgemeines	S.3
1. Was ist bewegtes Qigong?	S.12
2. Wirkungen & Wirkungsweise	S.13
2.1. Effizienz und Wirtschaftlichkeit	S.13
2.2. Funktionsregulierung der inneren Organe und psychische Harmonie	S.14
2.3. Möglichkeiten und Grenzen von Qigong	S.16
3. Übungskriterien	S.16
3.1. Entspannung und Ruhe	S.17
3.2. Aktivität und Ruhe	S.18
3.3. Fülle und Leere	S.18
3.4. Qi und Gedanke	S.19
3.5. Trainieren und Pflegen	S.20
3.6. Regelmäßigkeit und Schritt für Schritt	S.21
4. Hinweise für die Übungspraxis	S.22
4.1. Übungszeiten	S.22
4.2. Übungsort und Standrichtung	S.24
4.3. Außergewöhnliche Phänomene	S.25
4.4. Weitere Hinweise für die Übungspraxis	S.26
5. Die methodischen Grundlagen des bewegten Qigong	S.28
5.1. Schulung des Körpers	S.29
5.1.1. Körperhaltung	S.30
5.1.2. Bewegungen / Fortbewegungen	S.32
5.1.3. Entspanntheit & Kraftaufwand	S.35

5.2. Schulung der Atmung	S.37
5.2.1. Angewandte Atemtechniken	S.37
5.2.2. Anwendungen der Atmung	S.41
5.2.3. Weitere Hinweise	S.43
5.3. Schulung des Geistes	S.44
5.3.1. Innere Ruhe	S.45
5.3.2. Achtsamkeit	S.46
5.3.3. Imagination / Sinnbilder	S.47
Übungen im Stand	S.51
1. Ping Gan Fa / „Leber“ beruhigende Übung	S.52
2. Chang Shou Gong / Übung fürs lange Leben	S.58
3. Da Li Gong / Übung der großen Kraft	S.78
4. Xi Sui Jing / „Knochenmark“-Qigong	S.96
Übungen mit Schritten	S.169
5. Man Xing Bai Bu Gong / Langsames Gehen	S.170
6. Mo Zhuan Bu / Mühlstein-Gang	S.176
7. Lao Weng Xing Bu Gong / Gang des alten Gelehrten	S.180
8. He Xing Bu / Kranich-Gang	S.187
Glossar	S.196
Quellenverzeichnis	S.200
Raum für Notizen	S.202