

# **Grundlagen**

|  |    |
|--|----|
| Qigong (氣功 qì gōng) .....  | 1  |
| Daoyin Yangsheng Gong (导引养生功 dǎo yǐn yāng shēng gōng) .....      | 5  |
| Grundriss des DYYSG (导引养生功基本纲要) .....                            | 7  |
| Übersicht über die einzelnen Übungssätze des DYYSG (Auszug)..... | 9  |
| Qi wecken vor dem Üben.....                                      | 10 |
| Atmung im DYYSG.....   | 10 |
| Zählen zu den Übungen.....                                       | 10 |

# **Meridian-Qigong**

|  |    |
|--|----|
| Theorie des Meridian-Qigong .....                  | 12 |
| Die Lage der angesprochenen Akupunkturpunkte ..... | 21 |
| Vorbereitung.....                                  | 23 |
| Grundsatz des Stehens.....                         | 23 |
| Ausgleich zwischen Yin und Yang.....               | 23 |
| Erster Abschnitt – Regulation der Meridiane .....  | 24 |
| Zweiter Abschnitt – Zirkulation des Qi .....       | 30 |
| Dritter Abschnitt – Leitung des Qi .....           | 40 |
| Vierter Abschnitt – Einsammeln des Qi .....        | 50 |
| Abschluss .....                                    | 58 |

# **Anhang**

|  |    |
|--|----|
| Das Meridiansystem (经络 jīng luò).....                      | 59 |
| Die antiken Punkte (五输穴 wǔshū xué).....                    | 60 |
| Die Ursprungspunkte (原穴 yuán xué) .....                    | 62 |
| Das Organsystem Zangfu (脏腑 zàng fǔ) .....                  | 64 |
| Die Lehre der fünf Wandlungsphasen (五行 wǔxíng).....        | 66 |
| Die Meridianverläufe (经络穴位 jīng luò xué wèi) .....         | 68 |
| Der kleine himmlische Kreislauf (小周天 xiǎo zhōu tiān) ..... | 74 |
| TAIJILI VERLAG .....                                       | 75 |