

Grundlagen

Qigong (氣功 qì gōng)1

Daoyin Yangsheng Gong (導引養生功 dǎo yǐn yǎng shēng gōng)5

Grundriss des DYYSG (導引養生功基本綱要)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-Qigong12

Die Lage der angesprochenen Akupunkturpunkte21

Vorbereitung.....23

Grundsatz des Stehens23

Ausgleich zwischen Yin und Yang23

Erster Abschnitt – Regulation der Meridiane24

Zweiter Abschnitt – Zirkulation des Qi30

Dritter Abschnitt – Leitung des Qi40

Vierter Abschnitt – Einsammeln des Qi50

Abschluss58

Anhang

Das Meridiansystem (經絡 jīng luò).....59

Die antiken Punkte (五輸穴 wǔ shū xué).....60

Die Ursprungspunkte (原穴 yuán xué)62

Das Organsystem Zangfu (臟腑 zàng fǔ).....64

Die Lehre der fünf Wandlungsphasen (五行 wǔ xíng).....66

Die Meridianverläufe (經絡穴位 jīng luò xué wèi)68

Der kleine himmlische Kreislauf (小周天 xiǎo zhōu tiān)74

TAIJILI VERLAG75