

Grundlagen

Qigong (氣功 qì gōng)	1
Daoyin Yangsheng Gong (导引养生功 dǎo yǐn yǎng 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

12-teilige Form des DYYSG

Informationen zur 12-teiligen Form des DYYSG	12
Lage der angesprochenen Akupunkturpunkte	13
Vorbereitung vor dem Übungssatz.....	15
1. Ein guter Start ins Leben	16
2. Zwei Fische spielen miteinander.....	18
3. Das alte Pferd ruht und sammelt Kraft	20
4. Den Bogen spannen und schießen	22
5. Sich biegen und die Stiefel entstauben	24
6. Das Nashorn wendet sich, um den Mond anzuschauen	26
7. Die Lotosblüte erhebt sich aus dem Wasser	28
8. Der goldene Hahn kündigt den Morgen an	30
9. Die Wildgänse landen auf dem Sandstrand	32
10. Der weiße Kranich fliegt über den Wolken	34
11. Der Phönix begrüßt uns mit seiner vollen Pracht.....	36
12. Das erworbene Qi fließt ins Dantian	38
Abschlussübungen nach dem Übungssatz.....	40
Der rote Drache röhrt das Meer um 赤龙搅海 chì lóng jiǎo hǎi	40

Anhang

Das Meridiansystem (经络 jīng luò).....	41
Die antiken Punkte (五输穴 wǔshū xué)	42
Die Ursprungspunkte (原穴 yuán xué).....	44
Das Organsystem Zangfu (脏腑 zàng fǔ)	46
Die Lehre der fünf Wandlungsphasen (五行 wǔxíng)	48
Die Meridianverläufe (经络穴位 jīng luò xué wèi)	50
Der kleine himmlische Kreislauf (小周天 xiǎo zhōu tiān)	56
TAIJILI VERLAG	57