

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 DYYSG10

Zählen zu den Übungen.....10

12-teilige Form des DYYSG

Informationen zur 12-teiligen Form des DYYSG12

Lage der angesprochenen Akupunkturpunkte13

Vorbereitung vor dem Übungssatz.....15

1. Ein guter Start ins Leben16

2. Zwei Fische spielen miteinander.....18

3. Das alte Pferd ruht und sammelt Kraft20

4. Den Bogen spannen und schießen22

5. Sich biegen und die Stiefel entstauben24

6. Das Nashorn wendet sich, um den Mond anzuschauen26

7. Die Lotosblüte erhebt sich aus dem Wasser28

8. Der goldene Hahn kündigt den Morgen an30

9. Die Wildgänse landen auf dem Sandstrand32

10. Der weiße Kranich fliegt über den Wolken34

11. Der Phönix begrüßt uns mit seiner vollen Pracht.....36

12. Das erworbene Qi fließt ins Dantian38

Abschlussübungen nach dem Übungssatz.....40

Der rote Drache rührt das Meer um 赤龙搅海 chì lóng jiǎo hǎi40

Anhang

Das Meridiansystem (经络 jīng luò).....41

Die antiken Punkte (五输穴 wǔ shū xué)42

Die Ursprungspunkte (原穴 yuán xué).....44

Das Organsystem Zangfu (脏腑 zàng fǔ)46

Die Lehre der fünf Wandlungsphasen (五行 wǔ xíng)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