

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeberin . . . . .	7
Vorwort . . . . .	9
I. KAPITEL	
<b>Einführung . . . . .</b>	11
1. Die Bedeutung von Qigong . . . . .	11
2. Die Prinzipien des Übens. . . . .	18
3. Ursprung und Entwicklung der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ . . . . .	26
II. KAPITEL	
<b>Die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ . . . . .</b>	30
Vorbereitungsübungen. . . . .	31
1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist . . . . .	45
2. Zerteile die Wolken, halte den Mond . . . . .	50
3. Trage den Ball nach links und rechts . . . . .	56
4. Schiebe den Berg mit beiden Händen . . . . .	67
5. Pferd-Schritt – die Hände wie ziehende Wolken . . . . .	76
6. Der Kondor breitet seine Schwingen aus. . . . .	89
7. Der rote Drache spreizt seine Klauen. . . . .	102
8. Den Ball im Wasser halten. . . . .	114
9. Rolle den Ball nach links und rechts . . . . .	123
10. Der Pfau schlägt ein Rad . . . . .	133
11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen . . . . .	143
12. Teile die Mähne des wilden Pferdes. . . . .	152
13. Zwei Ringe umfassen den Mond . . . . .	163
14. Strecke die Arme und beuge die Knie . . . . .	171
15. Der Elefant kreist mit der Hüfte . . . . .	179
Abschlussübungen . . . . .	188
III. KAPITEL	
<b>Weitere Übungsweisen . . . . .</b>	203
1. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong auf dem Stuhl sitzend . . . . .	203
2. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong auf der Erde sitzend . . . . .	224
3. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong im Gehen. . . . .	242

#### **IV. KAPITEL**

<b>Zur Anwendung, Ausführung und Weiterentwicklung der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ . . . . .</b>	<b>267</b>
1. Allgemeine Bemerkungen zu Indikationsbereichen, Kontraindikationen und Wirkungen . . . . .	267
2. Leitbahnen, Dantian und Akupunkturstellen . . . . .	269
3. Schrittarten . . . . .	279
4. Vorbereitung, Dauer und Auswahl der Übungen . . . . .	284
5. Vertiefung der Übungspraxis . . . . .	285
6. Die 3 Stufen des Übens . . . . .	288
Glossar . . . . .	292
Weitere vorrätige Werke des Autors . . . . .	303