

# 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

**Zur Anwendung, Ausführung und Weiterentwicklung der  
„15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“** . . . . . 267

1. Allgemeine Bemerkungen zu Indikationsbereichen, Kontraindikationen  
und Wirkungen . . . . . 267

2. Leitbahnen, Dantian und Akupunkturstellen . . . . . 269

3. Schrittararten . . . . . 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