

Inhalt

Vorwort Lǐ Héchūn	7
Vorwort Mario Schöninger und Christa Zumfelde-Hüneburg	15
Kapitel 1	
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn	19
Kapitel 2	
Historische Einflüsse auf die Übungen Wǔxíng Yǎngshēng Gōng	49
Wǔxíng, Fünf Wandlungsphasen, und wǔzàng, Fünf Funktionskreise.	53
Begriffserklärung Yǎngshēng und Gōng.	58
Wirkungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng	59
Grundvoraussetzungen	60
Kapitel 3	
Tiere und ihre Symbolkraft.	64
Erklärung der Begriffe Tàijí, Yīn und Yáng	66
Systematik der Leitbahnen	73
Dāntián, Elixierfelder	75
Kapitel 4	
Wǔxíng Yǎngshēng Gōng, Einführung in die Übungen.	78
1. Vorbereitungsübung	81
2. Vorbereitungsübung	110
Kapitel 5	
1. Sequenz, Einführung.	119
1. Übung: Das tàijí umarmen	124
2. Übung: Der Kosmos besteht aus dem uranfänglichen Qì.	127
3. Übung: Yīn und Yáng sind harmonisch verschmolzen.	130
4. Übung: Der Knabe stellt Fragen an den Himmel	134
5. Übung: Den Körper mit Qì des Kosmos füllen	138
6. Übung: Den Himmel stützen und die Erde stemmen	145
7. Übung: Wolkenhände	152
8. Übung: Die Wolken schieben und den Mond heranziehen.	160
9. Übung: 1000 Pfund Last an sich ziehen	165
10. Übung: Sehnen und Knochen dehnen.	169

Kapitel 6

2. Sequenz, Einführung	176
1. Übung: Den Bogen nach links und nach rechts öffnen	185
2. Übung: Die Wolkenhände ausstrecken	191
3. Übung: Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus	201
4. Übung: Der fliegende Drache schwenkt seinen Schwanz	210
5. Übung: Der Drache fliegt und der Phönix tanzt	222
6. Übung: Das Universum öffnet sich	237

Kapitel 7

Abschlussübungen	250
1. Übung: Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen	251
2. Übung: Alle Methoden beruhen auf einem Grundprinzip	254
3. Übung: Yīn und Yáng werden ausgeglichen	255
4. Übung: Alle Fünf Wandlungsphasen entsprechen dem dǎo	256

Kapitel 8

Leitbahnen und Akupunkturpunkte	259
---	-----

Kapitel 9

Vorwort Lǐ Héchūn, chinesischer Text	280
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn, chinesischer Text	288

Anhang

Glossar	316
-------------------	-----