

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
Die Mitte finden	9
Himmel und Mensch	11
Körper haben – Körper sein	15
Kosmische Ordnung im alten China	20
Zentrale Begriffe der chinesischen Weltsicht	24
<b>Kapitel 1: Qi</b>	<b>32</b>
Qi und seine vielfältige Bedeutung	32
Qigong in seinen verschiedenen Formen	38
San Bao – Drei Schätze oder Drei Kostbarkeiten	41
Yi – Intentionalität	48
Die drei Dantian	51
Die Himmlischen Kreisläufe	56
Atem und Qi	57
<b>Kapitel 2: Sinken</b>	<b>60</b>
Sinken und ein Fundament finden	60
Qigong – Sitzen im Stehen	63
<b>Kapitel 3: Aufrichtung</b>	<b>66</b>
Aufrichtung und der richtige Gebrauch des Körpers	66
Aufrechter Gang	70
<b>Kapitel 4: Sonne und Mond</b>	<b>73</b>
Vier Kräfte und ihre Wirkung auf die Aufrichtung	73
Einführung in die Lehre von den Atemtypen	75

<b>Kapitel 5: Nichtstun tun</b>	<b>85</b>
Wuwei – absichtsloses Handeln	85
<b>Kapitel 6: Faszien</b>	<b>95</b>
Das Faszien-system	95
Die drei Säulen	106
<b>Kapitel 7: Dreieck und Ball</b>	<b>108</b>
Tensegrity und Biotensegrity	108
<b>Kapitel 8: Faszien und Meridiansystem</b>	<b>117</b>
Faszien und Meridiane	117
<b>Kapitel 9: Atem</b>	<b>133</b>
Wie also atmen?	140
<b>Übungsteil</b>	<b>144</b>
Sinken und Aufrichten im LebenstorQigong – die Grundstellungen	144
Biotensegrity im Qigong und Taiji	150
Zu Beginn: Qigong im Sitzen	152
Erweiterung/Mudra	154
LebenstorQigong – die Übungen im Stehen	160
Anhang	191
<b>Danksagung</b>	<b>204</b>
<b>Literatur</b>	<b>206</b>
<b>Bildnachweis</b>	<b>209</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>210</b>