

Einleitung	9
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
Kapitel 1: Qi	32
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
Kapitel 2: Sinken	60
Sinken und ein Fundament finden	60
Qigong – Sitzen im Stehen	63
Kapitel 3: Aufrichtung	66
Aufrichtung und der richtige Gebrauch des Körpers	66
Aufrechter Gang	70
Kapitel 4: Sonne und Mond	73
Vier Kräfte und ihre Wirkung auf die Aufrichtung	73
Einführung in die Lehre von den Atemtypen	75

Kapitel 5: Nichtstun tun	85
Wuwei – absichtloses Handeln	85
Kapitel 6: Faszien	95
Das Fasziensystem	95
Die drei Säulen	106
Kapitel 7: Dreieck und Ball	108
Tensegrity und Biotensegrity	108
Kapitel 8: Faszien und Meridiansystem	117
Faszien und Meridiane	117
Kapitel 9: Atem	133
Wie also atmen?	140
Übungsteil	144
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
Danksagung	204
Literatur	206
Bildnachweis	209
Über den Autor	210