

INHALT

Einführung	8
-------------------	----------

1

Wie kann ich meine Lunge und ihre Funktion begreifen?	10
<i>Die anatomisch-physiologische Sicht</i>	

2

Welche energetischen Funktionen regelt meine Lunge?	44
<i>Die fernöstliche Perspektive</i>	

3

Kann ich meine Lunge durch Übungen stärken?	54
<i>Chinesische Qigong-Übungen</i>	

4

Kann ich aus meinen Beschwerden etwas lernen?

78

Das psychosomatische Verständnis der Lunge

5

Was kann ich über die Übungen hinaus tun?

94

*Hausmittel und Ernährung bei Lungenproblemen
und Infekten*

6

Übungsübersicht für eine tägliche Praxis

101

*Zur Verbesserung der Lungenfunktion und
-kapazität durch Vertiefung der Atmung und
Befreiung der Atemwege*