

INHALT

Einführung

8

1

**Wie kann ich meine Lunge und
ihre Funktion begreifen?**
Die anatomisch-physiologische Sicht

10

2

Welche energetischen Funktionen regelt meine Lunge?
Die fernöstliche Perspektive

44

3

**Kann ich meine Lunge
durch Übungen stärken?**
Chinesische Qigong-Übungen

54

4

- Kann ich aus meinen Beschwerden etwas lernen?**
Das psychosomatische Verständnis der Lunge

78

5

- Was kann ich über die Übungen hinaus tun?**
Hausmittel und Ernährung bei Lungenproblemen und Infekten

94

6

- Übungsübersicht für eine tägliche Praxis**
Zur Verbesserung der Lungenfunktion und -kapazität durch Vertiefung der Atmung und Befreiung der Atemwege

101