

TEIL 1: WAS IST QI GONG? – WISSEN

Was zuvor geschah – Kurze Geschichte des Qi Gong	13
Was ist Qi Gong? – Üben mit der Lebensenergie	17
Was ist Qi? – Universelle Liebe und Mitgefühl	19
Aufbau eines Qi-Felds – »Christian!« – »Eriksen!«	22
Qi Gong und die Traditionelle Chinesische Medizin – Tao, Wuji, Taiji, Yin und Yang, Meridiane, Fünf Bewegungen, chinesische Organuhr	24
Unsterblich! – Länger, gesünder und besser leben mit Qi Gong	30
Qi Gong in der Praxis	32

TEIL 2: WIE SIE QI GONG PRAKТИZIEREN – FÜHLEN

Beginnen – In fruchtbare Leere	36
Lächeln – In universeller Liebe	38
Schütteln – Die Zellen wecken	40
Erdung – Den Himmel sinken lassen	43
Lockern der Gelenke – Shaolin-Kreise	45
Stimulieren der Meridiane – Klopfen, harmonisieren, Zitterndes Pferd	49
Dehnen – Atem und Feuer in den Sehnen	56
Aufnehmen der Energie – Von Erde, Himmel und Kosmos	59
Kniebeugen – Energetische Verjüngung	61
Stärken der Organe – Die Welt zum Strahlen bringen	64
Atmen – Von Buddha bis Darth Vader	68
Meditieren – Zwischen Lama-Land und Ego-Land	72
Der Kleine himmlische Kreislauf – Ein großes Himmelsgeschenk	76
Heilende Klänge – Die Weisheit der Gefühle	80
Qi-Selbstmassage – Das Licht des Shen (Geist)	85
Stärken der Knochen – Mit Atem, Licht und Elektrizität	88

TEIL 3:

SO LEBEN SIE QI GONG

JEDEN TAG – SEIN

Start in den Tag – Fünf Qi-Gong-Batterien für das Aufladen mit kosmischer Energie	92	Studieren – Nach Tao, Friedrich Nietzsche und Meister Yoda	139
Erwachen – Sechs Arten meditativer Bewegung im Bett	95	Begegnungen – Die fünf Qi-Gong-Persönlichkeitstypen	144
Aufstehen – Fünf Morgenrituale für einen reinigenden Start	100	Verdauen – Drei Übungen für gesundes Verarbeiten	147
Qi-Gong-Walking – Wie eine leichfüßige Taube	103	Nickerchen – Der Qi-Powernap	149
Essen – Frühstücke wie ein Kaiser, zu Mittag essen wie ein König, zu Abend essen wie ein Bettelmann	107	Stärken – Drei Wege zur Kräftigung des Immunsystems	151
Arbeiten – Fünf Antworten auf die Frage: Wie bleibe ich im Sitzen fit?	111	Schön sein – Chinesisches Facelifting	154
Zusammenarbeiten – Zehn Tipps für Meetings mit positiver Energie	117	Gutes tun – Rat des Tao für ein tugendhaftes Leben	157
Führen – Selbst-Audit für kluge Führungskräfte	121	Meditieren – Für kosmische Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit	158
Beruhigen – Sechs Wege zur Beruhigung des Geistes bei der Arbeit	122	Sport – Sechs Tipps für mehr innere Stärke	160
Auftanken – Der Qi-Power-Snack	126	Schauen, lesen – Zehn Tipps für klares Sehen	165
Fühlen – Die Heilkraft der Bäume	128	Liebe machen – Geheime Künste aus dem Schlafzimmer	169
Reinigen – Kopfschmerzen und Migräne: sechs Heilmittel	132	Einschlafen – Fünf Wege zu gutem Schlaf	174
		Träumen – Schlafmeditationen von einem Unsterblichen	178
		Verwandeln – In »zehntausend Dinge«	181