

Chinesisches Medizin-Qigong

Band 1

<i>Vorwort des Herausgebers</i>	<i>1</i>
<i>Vorwort des Mitherausgebers.....</i>	<i>3</i>
<i>Allgemeine Einführung.....</i>	<i>6</i>
I. Grundlegende Konzepte des CMQ	6
II. Das akademische System des CMQ.....	17
III. Mit CMQ verwandte Themen	21
IV. Das Studium des CMQ	24
 <i>Teil I.....</i>	 <i>30</i>
<i>Grundlegende Theorien.....</i>	<i>30</i>
<i>Kapitel 1 Die Entstehung von Qigong und die bedeutendsten Schulen</i> <i>.....</i>	<i>31</i>
<i>1. Die Entstehung von Qigong.....</i>	<i>31</i>
I. Historische Texte	32
II. Medizinische Texte	33
III. Archäologische Funde	34

2. Bedeutende traditionelle Qigong Schulen	38
I. Medizin-Qigong.....	38
II. Daoistisches Qigong	43
III. Buddhistisches Qigong	49
IV. Konfuzianisches Qigong	51
V. Kampfkunst-Qigong	54
 Kapitel 2 Klassische Theorien	59
1. Theorien des Medizin-Qigongss	59
I. Theorie von Yin-Yang und den Fünf Elementen.....	60
II. Zang-Fu (Viszerale Manifestation) und Meridiantheorie	68
III. Theorie von Essenz-Qi-Geist	77
2. Theorien anderer Qigong Schulen.....	84
I. Theorie des daoistischen Qigongs	84
II. Buddhistische Qigong-Theorie	100
III. Konfuzianische Qigong-Theorie	114
IV. Theorie des Kampfkunst-Qigongs.....	116
 Kapitel 3 Moderne wissenschaftliche Forschung über Qigong.....	125
1. Zusammenfassung der modernen Forschung über Qigong.....	125
I. Entwicklung moderner Qigong-Forschung	125
II. Trends und Kontroversen der Qigong-Forschung	133

2. Physiologische Auswirkungen der Ausübung von Qigong.....	140
I. Auswirkungen von Qigong auf das Atmungssystem.....	140
II. Auswirkungen von Qigong auf das Herz-Kreislauf-System	147
III. Auswirkungen von Qigong auf die Neuroelektrophysiologie	155
3. Psychologische Auswirkungen der Qigong-Ausübung.....	165
I. Operativer Mechanismus der Anpassung des Geistes in der Qigong- Ausübung	165
II. Psychologische Aspekte der externen Qi-Therapie	171
 Teil II	 180
Praktische Methoden und Kenntnisse	180
Kapitel 4 Grundlegende Verfahren der Qigong-Ausübung.....	181
1. Regulierung des Körpers	181
I. Äußere Regulierungen	182
II. Innere Regulierung	202
2. Regulierung der Atmung	210
I. Regulierung der Atemformen	211
II. Regulierung der Atemluft	218
3. Regulierung des Geistes	222
I. Verfahren zur Regulierung des Geistes (Yi Nian Tiao Kong).....	223
II. Regulierung des mentalen Bereichs (Jing Jie Tiao Kong)	230
4. Integration der drei Regulierungen zu einer Einheit – zu Eins	236

I. Zusammenführende Methode	237
II. Ausweitende Methode.....	240
III. Eigenschaften des Zustands der Regulierung drei Regulierungen zu einer Einheit.....	242
Kapitel 5 Allgemeine Einführung in die Qigong-Formen	245
1. Einteilung der Qigong-Formen.....	245
I. Einteilung von Qigong nach akademischen Schulen oder Traditionen	246
II. Einteilung anhand der dynamischen/statischen Klassifizierung	251
III. Einteilung durch die drei Regulierungen.....	252
IV. Einteilung nach Trainingsstil oder Eigenschaften	252
2. Ausübungsrichtlinien und Vorsichtsmaßnahmen	256
I. Richtlinien	256
II. Vorsichtsmaßnahmen vor und nach der Ausübung	261
3. Mögliche Reaktionen auf die Qigong-Ausübung	264
I. Normale Reaktionen	264
II. Nachteilige Reaktionen	268
4. Qigong-Abweichungen und deren Korrektur.....	272
I. Die Ursachen der Abweichungen	273
II. Symptome der Qigong-Abweichungen	274
III. Einteilung	277
IV. Behandlungsmethoden zur Korrektur von Qigong Abweichungen ..	279

Kapitel 6 Ausgewählte Qigong-Formen.....	288
1. Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi).....	288
I. Übungsablauf.....	291
II. Anwendung.....	299
2. Sechs Silben-Formel (Liu Zi Jue).....	301
I. Übungsablauf.....	303
II. Anwendung.....	317
3. Klassiker zur Wandlung der Muskulatur und Sehnen (Yi Jin Jing)	319
I. Übungsablauf.....	320
II. Anwendung.....	338
4. Acht Stücke aus Brokat (Ba Duan Jin)	339
I. Übungsablauf.....	341
II. Anwendung.....	349
5. Fünf Elemente-Handfläche (Wu Xing Zhang).....	351
I. Übungsablauf.....	352
II. Anwendung.....	361
6. Gesundheit erhaltendes-Qigong (Bao Jian Gong).....	364
I. Übungsablauf.....	365
II. Anwendung.....	378
7. Stehen wie ein Pfahl-Qigong (Zhan Zhuang)	379
I. Übungsablauf.....	380
II. Anwendung.....	391

8. Entspannungs-Qigong (Fang Song Gong).....	393
I. Übungsablauf.....	394
II. Anwendung.....	402
9. Inneres nährendes-Qigong (Nei Yang Gong).....	403
I. Übungsablauf.....	404
II. Anwendung.....	420
10. Kräftigendes Qigong (Qiang Zhuang Gong)	421
I. Übungsablauf.....	421
II. Anwendung.....	426
11. Neue Qigong-Therapie (Xin Qi Gong Liao Fa).....	428
I. Übungsablauf.....	429
II. Anwendung.....	443

Anhang Band 1

Herausgeber der chinesischen Ausgabe

Mitherausgeber der deutschen Ausgabe und Übersetzung

Abbildungsverzeichnis

Index