

Inhalt

Vorwort 9

Qi Gong – der heilige Weg 10

Dao und Daoismus 12

Qi Gong für die Gesundheit 14

Der richtige Weg 16

Falsche Meister 18

Ein Schwert! 21

Lohan-Qi-Gong 24

Praktische Hinweise 30

Drei verschiedene Übungsarten 32

Der beste Zeitpunkt 33

Das Üben in Räumen und im Freien 35

Der Einfluss von Pflanzen 38

Das Üben im Stehen 42

Die Vorbereitung 44

Die Grundstellung 44

Einstimmen: Dreimal ein- und ausatmen 46

Die Vorübungen 49

Wasserspielen 52

Lao Qi 54

Mit dem Ball spielen 56

Die Hauptübung: Das »Pferd« 58

Das Üben im Sitzen 64

Die Vorbereitung 66

Einstimmen: Dreimal ein- und ausatmen 66

Die Vorübungen 68

Den Kreis umarmen 68

Mahlen 70

Yin und Yang wechseln 72

Die Hauptübung 74

Das Üben im Liegen 80

Die Vorbereitung 82

Einstimmen: Dreimal ein- und ausatmen 82

Die Vorübung 83

Yin und Yang wechseln 83

Die Hauptübung 84

Den Energiefluss fördern 90

Die Abbildung der Meridiane 92

Der Zusammenhang zwischen Fingern und Meridianen 94

Zeiten verstärkten Energieflusses 97

Verstärkende Fingerübungen 99

Die Gesundheit stärken mit Qi Gong 102

Energieführung 104

Die Eigenbehandlung 107

Die Behandlung anderer Menschen 109

Negative Auswirkungen durch falsch ausgeführte

Qi-Gong-Übungen 112

Weitere Wirkungsbereiche

von Qi Gong 114

Qi Gong für die Seele **116**

Qi Gong und Sexualität **118**

Qi Gong für den Kampf **121**

 Qi Gong und Tai Chi Chuan **123**

Qi Gong und Religion **126**

Qi Gong und Politik **128**

Qi Gong und Ernährung **131**

Nachwort **134**

Der Autor **137**