

Inhaltsverzeichnis

Allgemeiner Teil

1	Der Mensch – ein Bewegungswunder	11
1.1	Die Leistungsfähigkeit des Menschen .	11
1.2	Der Bewegungsapparat des Menschen	11
2	Die Entwicklung des Menschen in modernen Industrienationen.....	14
2.1	Ursachen für mangelnde Bewegung.....	14
2.1.1	Erfindungen und Lebensstil	14
2.1.2	Sitzen.....	14
2.2	Die Folgen.....	16
3	Die Anpassungsfähigkeit des Menschen.....	19
3.1	Gründe für Anpassung	19
3.2	Möglichkeiten der Anpassung	19
4	Rücken und Wirbelsäule.....	22
4.1	Einleitung	22
4.2	Statistik der Rückenbeschwerden	22
4.3	Aufbau und Funktion des Rückens	22
4.4	Ursachen von Rückenbeschwerden	25
4.5	Rückenschulen.....	26
5	Bewegung – das Beste für einen gesunden Rücken	28
5.1	Einleitung	28
5.2	Gymnastik, Turnen und Sport	28
5.3	Sport.....	28
5.4	Bewegung – aber kein Sport.....	29
5.5	Wie finden wir für uns das richtige Bewegungsangebot?.....	30
5.6	Bewegung gegen Rückenbeschwerden	30
5.6.1	Kraft.....	30
5.6.2	Beweglichkeit.....	31
5.6.3	Koordination.....	32
5.6.4	Körperwahrnehmung	33
6	Qi Gong	35
6.1	Einleitung	35
6.2	Die Chinesische Medizin	35
6.2.1	Gesundheit und Krankheit	35
6.2.2	Krankheitsursachen ..	35
6.2.3	Yin und Yang.....	35
6.2.4	Qi.....	36
6.3	Schreibweise	37
6.4	Begriffe	37
6.5	Geschichte	38
6.6	Qi Gong-Arten	40
6.6.1	Die konfuzianische Schule	40
6.6.2	Die daoistische Schule	40
6.6.3	Die buddhistische Schule	40
6.6.4	Die Schule der Kampfkunst	41
6.6.5	Die medizinische Schule	42

7	Rücken Qi Gong						44
7.1	Einleitung	44	7.2.3	Verbesserung der Koordination	44	7.4	Die Struktur der Rücken Qi Gong-Übungen
7.2	Rücken Qi Gong gegen Rückenbeschwerden	44	7.2.4	Verbesserung der Körperwahrnehmung	45		45
7.2.1	Verbesserung der Kraft	44	7.3	Rücken Qi Gong – Übungen mit Tradition	45	7.5	Rücken Qi Gong zwischen Ost und West
7.2.2	Verbesserung der Beweglichkeit	44					46
8	Allgemeine Übungshinweise						48
8.1	Einleitung	48	8.2.1	Übungshinweise von Sima Chengzhen (646–735 n. Chr.)	48	8.3	Weitere wichtige Übungshinweise
8.2	Übungshinweise zu den Dao-Yin-Übungen und ihre Interpretation	48	8.2.2	Interpretation der Übungshinweise von Sima Chengzhen	48	8.3.1	Übungsintensität
						8.3.2	Übungsdauer
						8.3.3	Übungsort
						8.3.4	Übungsbekleidung
						8.3.5	Übungsverbot
9	Allgemeine Haltungs- und Bewegungsprinzipien						51
9.1	Individuelle Haltungs- und Bewegungsmuster	51	9.3	Zehn wichtige Haltungs- und Bewegungsprinzipien	53	9.3.4	Leichtigkeit
9.2	Haltungs- und Bewegungsprinzipien in Ost und West	52	9.3.1	Aufrichtung (wie ein Baum)	53	9.3.5	Offenheit (in den Gelenken)
			9.3.2	Ausdehnung (wie ein Ball)	53	9.3.6	Atmung
			9.3.3	Schönheit (wie eine Perlenkette)	53	9.3.7	Gleichzeitigkeit (der Extremitäten)
						9.3.8	Bewegungsfluss
						9.3.9	Langsamkeit
						9.3.10	Geschmeidigkeit
10	Spezielle Haltungs- und Bewegungshinweise						57
10.1	Spezielle Bewegungshinweise – Wirbelsäule	60	10.2	Spezielle Bewegungshinweise – Schultern und Arme	62	10.3	Spezielle Bewegungshinweise – Becken und Beine
							63

Die Rücken Qi Gong-Übungen in der Praxis

11	Beispiel für die Kombination von Übungen			67
12	Wirbelsäule			70
12.1	Zwei Drachen schwingen sich um die Säule	70	12.2	Der König des Himmels stützt seinen Rücken
				72
			12.3	Das Nashorn trinkt Wasser
				74

12.4	Die Wassermühle dreht sich	76	12.6	Der fliegende Adler dreht seinen Kopf ..	80	12.9	Die Augen schließen, um den Geist wiederzubeleben ..	86
12.5	Das Nashorn schaut zum Mond	78	12.7	Gleichmäßig schön.	82			
			12.8	Die heilige Schildkröte paddelt	84			
13	Schultern und Arme							88
13.1	Öffnen und Schließen	88	13.4	Schmetterlinge fliegen in Paaren ...	94	13.7	Den Affen vertreiben	100
13.2	Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus	90	13.5	Tanzen mit dem Regenbogen	96	13.8	Wolkenhände.	102
13.3	Die Wellen der See kräuseln sich	92	13.6	Sich in der Form des Pa Qua drehen	98	13.9	Die Augen schließen, um den Geist wiederzubeleben ..	104
14	Becken und Beine							106
14.1	Tai Chi Yin Yang.	106	14.4	Himmel und Erde vereinen sich	112	14.7	Das Kind betet zu Kwan Yin	118
14.2	Der himmlische König Li stemmt die Pagode	108	14.5	Zunehmender und abnehmender Mond	114	14.8	Alte Luft ausatmen und frische Luft einatmen	120
14.3	Der goldene Affe reicht die Früchte ..	110	14.6	Ausbreiten der Flügel nach rechts und links	116	14.9	Die Augen schließen, um den Geist wiederzubeleben ..	124
15	Sitzen							126
15.1	Zwei Drachen schwingen sich um die Säule	126	15.4	Öffnen und Schließen	132	15.8	Wolkenhände.	140
15.2	Tai Chi Yin Yang.	128	15.5	Der fliegende Adler dreht seinen Kopf ..	134	15.9	Die Augen schließen, um den Geist wiederzubeleben ..	142
15.3	Der König des Himmels stützt seinen Rücken	130	15.6	Schmetterlinge fliegen in Paaren ...	136			
			15.7	Den Affen vertreiben	138			

Anhang

Literaturverzeichnis	144
----------------------------	-----