

Die Kraft des Qi Gong – eine Einführung	8	Mit Qi Gong durch den Tag	46
Die Traditionelle Chinesische Medizin	10	Gehen: Die 1. Würde des Menschen	48
Die Verbindung von Körper, Geist und Seele	11	Wohltuende Wirkung	49
Yin und Yang	12	Gehen Stufe I (1. Teil) – Mit horizontaler Handwelle	50
Im Einklang mit der Umwelt und sich selbst	13	Gehen Stufe I (2. Teil) – Mit vertikaler Handbewegung	52
Vorbeugen ist wichtiger als heilen	15	Gehen Stufe II (1. Teil) – Sanfter Schulter- swing mit horizontaler Handwelle	54
Das Qi fließt in den Energiebändern	16	Gehen Stufe II (2. Teil) – Sanfter Schulter- swing mit vertikaler Handbewegung	56
Was ist Qi?	18	Gehen Stufe III (1. Teil) – Schulterkreisen mit horizontaler Handwelle	58
Die universelle Kraft	19	Gehen Stufe III (2. Teil) – Schulterkreisen mit vertikaler Handbewegung	60
Qi-Störungen	21	<i>Übersicht: Qi Gong im Gehen</i>	62
<i>Grafik: Die Qi-Arten, ihre Quellen und wie sie gestört werden können</i>	23	Sitzen: Die 2. Würde des Menschen	64
Ein vernetztes System	24	Das Qi fließt	65
Ein Beispiel: Wie wirkt Ärger bzw. Zorn?	24	Sitzen Stufe I (1. Teil) – Ruhiges Energie-Sitzen	66
<i>Grafik: So wirken sich Ärger und Zorn auf Ihren Körper aus</i>	26	Sitzen Stufe I (2. Teil) – Mit Fußheben	68
Die Pflege der Lebensenergie	28	Sitzen Stufe II (1. Teil) – Mit sanfter Rumpfneigung	70
Was heißt eigentlich »Qi Gong«?	29	Sitzen Stufe II (2. Teil) – Mit sanfter Rumpfneigung und Fußheben	72
Eine lange Tradition	29	Sitzen Stufe III (1. Teil) – Mit leichter Rumpfneigung und sanfter Rumpfrotation	74
Vielfältiges Qi Gong	31	Sitzen Stufe III (2. Teil) – Mit Rumpf- neigung, sanfter Rumpfrotation und Fußheben	76
Qi Gong als Gesundbrunnen	33	<i>Übersicht: Qi Gong im Sitzen</i>	78
Kann man die Wirkung von Qi Gong nachweisen?	34		
<i>Fragen & Antworten</i>	36		
Zeit für Qi Gong	40		
Vorbereitung zu den Übungen	41		
Den Atemfluss regulieren	43		

Liegen: Die 3. Würde des Menschen	80	Klopfübungen	118
Ganz entspannt oder voll Energie	81	Wenig Aufwand – große Wirkung	119
Liegen Stufe I – Körperseite absenken	82	Energie mit den Händen erzeugen	120
Liegen Stufe II – Becken- und		Klopfen der Achseln	120
Fußstreckung mit Schulterrotation	84	3-Yin- und 3-Yang-Energieband-	
Liegen Stufe III – Auf dem Bauch	86	Klopfen am Arm	121
		Die Energie mit der Faust wecken	122
Qi Gong im Stehen	88	Klopfen der 3-Yin- und 3-Yang-	
		Energiebänder am Bein	123
Dadi-Qi-Gong und Tai-Ji-Qi-Gong	90	Sanftes Klopfen der Leistengegend	124
Immer mit der Ruhe	91	Sanftes Klopfen des Oberkörpers	
Grundstellung – Verwurzelt wie ein Baum	92	mit beiden Händen abwechselnd	125
Vorübung 1 (1. Teil) – Erwärmung		Seitliches Klopfen des	
des Energiezentrums	93	Gallenblasen-Energiebands	125
Vorübung 1 (2. Teil) – Erwärmung			
des zentralen Qi	94	Qi Gong bei Beschwerden	126
Vorübung 2 – Fühlen des Qi	96		
Übung 1 – Qi zwischen Himmel		Heilendes Qi Gong für Körper,	
und Erde	98	Geist und Seele	128
Übung 2 – Qi schiebt die Berge nach vorn	100	Westliche Schulmedizin und TCM	129
Übung 3 – Qi schiebt die Berge zur Seite	102	Wie können Sie sich helfen?	130
Übung 4 – Füllen des Meeres			
des Yin und Yang	104	Service	136
Übung 5 – Regulieren der Yin- und		Glossar	136
Yang-Energiebänder	106	Literatur und Adressen	139
Übung 6 – Qi sinkt mit großen Kreisen		Register	140
in das Energiezentrum	108	Impressum	143
Der Falke – Übungsreihe aus dem		So üben Sie Qi Gong mit der CD	144
Tai-Ji-Qi-Gong	110		
Abschlussübung – Die Energie			
der Sonne erspüren	117		