

# INHALT

<b>EINFÜHRUNG: QI GONG – GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST</b>	<b>3</b>
Qi – das Geheimnis allen Lebens	6
<b>VORBEREITENDE ÜBUNG: DEN KREIS ATMEN</b>	<b>11</b>
Die Gedankenkraft vermehrt die Energie	11
Vorbereitung	15
Entspannung	16
Übung	18
Kasten: Die Atmung	21
Den Raum entdecken: von aussen nach innen kreisen	22
<b>1. KREIS: DER QI-BALL WÄCHST</b>	<b>25</b>
Vorbereitung	27
Übung	29
Vertiefung	32
Kasten: Die Grundstellung	33
<b>2. KREIS: DEN BALL HEBEN UND SENKEN</b>	<b>35</b>
Übung	36
Kasten: Heben und Senken	40
<b>3. KREIS: ZWEI DRACHEN SPIELEN MIT EINER PERLE</b>	<b>43</b>
Übung	44
Kasten: Die Taiji-Schlaufe	49

<b>4. KREIS: DER KLEINE HIMMLISCHE KREISLAUF</b>	<b>51</b>
Lernen, die Gedanken zu bündeln	51
Der Verlauf des Kleinen Himmlischen Kreislaufs	55
Übung	57
Qi – eine intelligente Kraft	60
Kasten: Lenker- und Konzeptionsgefäß	61
<b>5. KREIS: WIEGEN AUF DEM MEERESGRUND</b>	<b>63</b>
Übung	65
<b>6. KREIS: DER BALL KREIST IN DEN GELENKEN</b>	<b>71</b>
Übung	72
Kasten: Entspannung	77
<b>7. KREIS: DER LIEGENDE KREIS</b>	<b>79</b>
Übung	80
Kasten: Innen und Aussen sind eins	83
<b>8. KREIS: YING-YANG-KREIS</b>	<b>85</b>
Übung	86
Kasten: Yin Yang	90
<b>9. KREIS: DER GROSSE KREIS</b>	<b>93</b>
Übung	96
Kasten: Die drei Schätze: Himmel-Erde-Mensch	100
<b>TÄGLICHES KURZPROGRAMM</b>	<b>105</b>
Qi Gong als Achtsamkeitsmeditation	110
<b>DER ENDLOSE KREIS - Ein Ausblick</b>	<b>113</b>
Heilende Energien	114
Spirituell wachsen	115
Quellennachweis	117
Über die Autoren	118