

INHALT

EINFÜHRUNG: QI GONG – GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST	3
Qi – das Geheimnis allen Lebens	6
VORBEREITENDE ÜBUNG: DEN KREIS ATMEN	11
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
1. KREIS: DER QI-BALL WÄCHST	25
Vorbereitung	27
Übung	29
Vertiefung	32
Kasten: Die Grundstellung	33
2. KREIS: DEN BALL HEBEN UND SENKEN	35
Übung	36
Kasten: Heben und Senken	40
3. KREIS: ZWEI DRACHEN SPIELEN MIT EINER PERLE	43
Übung	44
Kasten: Die Taiji-Schlaufe	49

4. KREIS: DER KLEINE HIMMLISCHE KREISLAUF	51
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
5. KREIS: WIEGEN AUF DEM MEERESGRUND	63
Übung	65
6. KREIS: DER BALL KREIST IN DEN GELENKEN	71
Übung	72
Kasten: Entspannung	77
7. KREIS: DER LIEGENDE KREIS	79
Übung	80
Kasten: Innen und Aussen sind eins	83
8. KREIS: YING-YANG-KREIS	85
Übung	86
Kasten: Yin Yang	90
9. KREIS: DER GROSSE KREIS	93
Übung	96
Kasten: Die drei Schätze: Himmel-Erde-Mensch	100
TÄGLICHES KURZPROGRAMM	105
Qi Gong als Achtsamkeitsmeditation	110
DER ENDLOSE KREIS - Ein Ausblick	113
Heilende Energien	114
Spirituell wachsen	115
Quellennachweis	117
Über die Autoren	118