

Edward G. Chang

**KLASSISCHE
CHINESISCHE
ATEM- UND
BEWEGUNGS-
ÜBUNGEN**

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Vorwort 11

1. Einführung in die Therapie mit Heilübungen 16

Die Entwicklung der Heilübungen in China 17

Die verschiedenen Arten von Heilübungen 18

Der Wert der Heilübungen 23

Was außerdem noch für Heilübungen spricht 25

Entwickeln einer Übungsroutine 27

Keine Übungen bei Fieber 28

Wie man sein Heilübungsprogramm selbst überwacht 29

Heilübungen in der Schule 30

Weitere Faktoren, die zur Selbstheilung beitragen 31

2. Heilübungen für alle 33

Das Spiel der Fünf Tiere 33

Stärkung durch *Yi Chin Ching* 42

Pa Tuan Chin - Die Acht Eleganten Übungen 54

Shih Erh Tuan Chin - Die Zwölf Eleganten Übungen 62

Chinesisches Taillentraining 68

Vom Nutzen des *T'ai Chi Ch'uan* 70

Warum *T'ai Chi* etwas Besonderes ist 71

Der Weg des *T'ai Chi Ch'uan* 73

Übungen aus der *T'ai-Chi*-Sequenz 75

Warum chinesische Massage einzigartig ist 77

Wie <i>Ch 'i Kung</i> Energie und Gesundheit fördert	80
Wie <i>Ch 'i Kung</i> Krankheiten lindert	81
Wie man <i>Ch 'i Kung</i> meistert	8 3
<i>Ch 'i Kung</i> Schritt für Schritt	84
Seltsame Gefühle beim Üben von <i>Ch 'i Kung</i>	85
<i>Fang Sung Kung</i> - Entspannende Atmung	88
<i>Ch 'iang Chuang Kung</i> - Kräftigende Atmung	90
<i>Nei Yang Kung</i> - Innerlich nährende Atmung	93
Atem- und Hockübung	97
T'ai-CTii-Übung mit dem Stab	98
Die alte Kunst des <i>Tsa Fu Pei</i> - An das Tor des Lebens klopfen	102
<i>Li Shou</i> - Was das Schwingen der Hände bewirken kann	104
Was beim Üben von <i>Li Shou</i> zu beachten ist	106
Vom Wert des Laufens für die Gesundheit	109
Weitere Gründe für Laufübungen	111
Wie weit, wie schnell und wie oft man laufen sollte	113
Regeln für das Laufen	115
Sonnenbad auf chinesische Art	117
Das perfekte Sonnenbad	119
Von den Vorzügen des Badens in kaltem Wasser	121
Kalte B äder für j e dermann	122
Luftbäder	124
Vorbeugende Augenübungen gegen Kurzsichtigkeit	125
Therapeutische Übungen bei Haarausfall	128

3. Bekämpfung von Herz- und Kreislaufkrankheiten 130

Wer üben sollte und wer nicht	131
Was Herzranke beim Üben beachten sollten	133
Systematisches Gehprogramm für Herzranke	135
Atemübungen für Herzpatienten	137
Heilübungen bei Bluthochdruck	138
Was Bluthochdruckpatienten beim Training beachten sollten	141

Bluthochdruck und die sanfte Kunst des <i>Ch'i Kung</i>	142
Weitere Übungen zur Senkung des Blutdrucks	144
Übungen zur Behandlung von Arterienverhärtung und zur Vorbeugung gegen diese Krankheit	146
Heilübungen bei Erkrankungen der Koronararterien	150
Wieviel sollten Koronarpatienten trainieren?	152
Was Koronarpatienten beim Trainieren beachten sollten	156
Übungen zur Heilung von Koronarerkrankungen	157
Sequenz A: Vollständige Sequenz therapeutischer Übungen für Patienten mit Koronarerkrankungen	160
Sequenz B: Heilübungen für Patienten, die sich von einem Herzinfarkt erholen	164
Bürgersche Krankheit (Raucherbein)	166
Kann man Blutfleckenkrankheit durch Heilübungen verhindern?	168
Wärmen kalter Hände und Füße	169

4. Übungen für das Atemsystem 171

Vorbeugung gegen Erkältungen durch Selbstmassage	172
Chronische obstruktive Lungenkrankheit	174
Heilübungen bei Emphysem (Lungenblähung)	174
Übungen für Emphysemkranke	177
Fitneßübungen für Emphysemkranke	178
Atemübungen	179
Massieren der Brust	184
Hilfe für ältere Bronchitiskranke	185
Übungen bei Bronchialasthma	187
Übungen bei Silikose (Staublunge)	190
Was ist zu tun, wenn beim Üben Brustschmerzen auftreten?	193
Heilen von Rippenfellentzündung	194
Heilübungen bei Rippenfellentzündung, Sequenz 1	196

Heilübungen bei Rippenfellentzündung, Sequenz 2	197
Heilübungen bei Tuberkulose	200
Übungen für Tuberkulosekranke	201
Einige wichtige Punkte, die man beachten sollte	203

5. Verbesserung der Verdauung durch Körperübungen 205

Wie man Verstopfung heilt	205
Linderung von Verdauungsstörungen durch Massage	210
Stärkung der Bauchmuskulatur	211
Vorbeugung gegen Hämorrhoiden	212
Übungen zur Vorbeugung gegen Mastdarmvorfall	216
Selbstmassage bei Magen- und Darmerkrankungen	218
Heilung von Magen- und Darmgeschwüren	219
Wie Körperübungen bei Diabetes helfen können	220
Vorbeugung gegen Gallenblasenerkrankungen	222
Übungen für Hepatitispatienten	224
Diagnose und Behandlung von akuten Bauchschmerzen	226
Heilübungen bei Entzündungen des Dün- und Dickdarms	230
<i>Ch'i Kung</i> und Magensenkung	231
Fettleibigkeit	233
<i>Nei Chuang Kung</i> (Übungen zur Erlangung innerer Stärke)	235
Kann man Fett durch Bauchmassage reduzieren?	239

6. Heilung von Erkrankungen des Nervensystems 241

Depression	241
Heilübungen bei Depression	242
Heilung von Schlaflosigkeit	245

Vorbeugung gegen Reise- oder Bewegungskrankheit (Kinetose)	246
Behandlung von Ischias durch Heilübungen	248
Gehirnerschütterung	253
Hilfe für Gelähmte	253
Heilübungen für Querschnittgelähmte	258
Fitneßübungen für Querschnittgelähmte	263
Übungen für epileptische Kinder	264
Therapeutische Übungen bei Lähmungen	265

7. Entspannen und Tonisieren von Muskeln und Knochen 272

Vorbeugung und Linderung von Arthritis	272
Körperübungen bei rheumatoider Arthritis	273
Übungen bei Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule	278
Heilen von Arthritis der Schulter	279
Wie man »gefrorene« Schultern gelenkig macht	280
Übungen bei Schmerzen im Unterrücken	285
Heilung von Lendenschmerzen durch Körperübungen	289
Vorbeugung gegen Überlastungen des Knies	293
Heilübungen bei Knieüberlastungen	295
Mehr über das Kniegelenk	299
Heilübungen bei Schulter- und Nackenschmerzen	300
Korrektur runder Schultern	302
Übungen bei Plattfuß	304
Übungen zur Korrektur von Wirbelsäulenverkrümmungen	307
Übungen bei Verkrümmungen des Rückgrates nach vorne (Lordose)	313
Übungen bei Rundrücken	314
Übungen bei Hühnerbrust	317

8. Heilung von Erkrankungen des Urogenitalsystems 319

Übungen zur Erleichterung von Schwangerschaft
und Geburt 319

Übungen während der Schwangerschaft 321

Übungen für die Zeit nach der Geburt 324

Weitere Übungen nach der Geburt 326

Übungen zur Linderung von
Menstruationsbeschwerden 327

Die Muskeln des Beckenbodens 328

Heilung von Uterusvorfall 330

Therapeutische Übungen bei aufsteigenden
Entzündungen der Geschlechtsorgane 333

Heilung von Blasenkatarrh (Zystitis) 335

Übungen bei Entzündungen von Prostata
und Samenbläschen 337

Übungen bei Krampfaderbruch (Varikozele) 340

Register 342