

α 192035

Chinesische Heil- und Entspannungs- übungen

Taiji und Qigong nach dem
offiziellen Handbuch
der Volksrepublik China



HERAUSGEGEBEN VON
EDWARD C. CHANG
UND
PAUL BRECHER

Christian Verlag



6/15.859

Inhalt

Der spirituelle Hintergrund der Heilübungen

8



KAPITEL EINS

**Auch die moderne Welt profitiert
von den alten Heilverfahren Chinas**

10

Heilübungen und Traditionelle Chinesische Medizin

12

Grundlagen der Übungen

14

Warum Heilübungen?

16

Formen und Methoden der Heilübungen

18

Regelmäßiges Üben und Selbstbeobachtung

20

Weitere Wege zur Heilung

22



KAPITEL ZWEI

**Werden Sie stark wie ein Bär
und flink wie ein Hirsch**

24

Einführung in Taijijuan

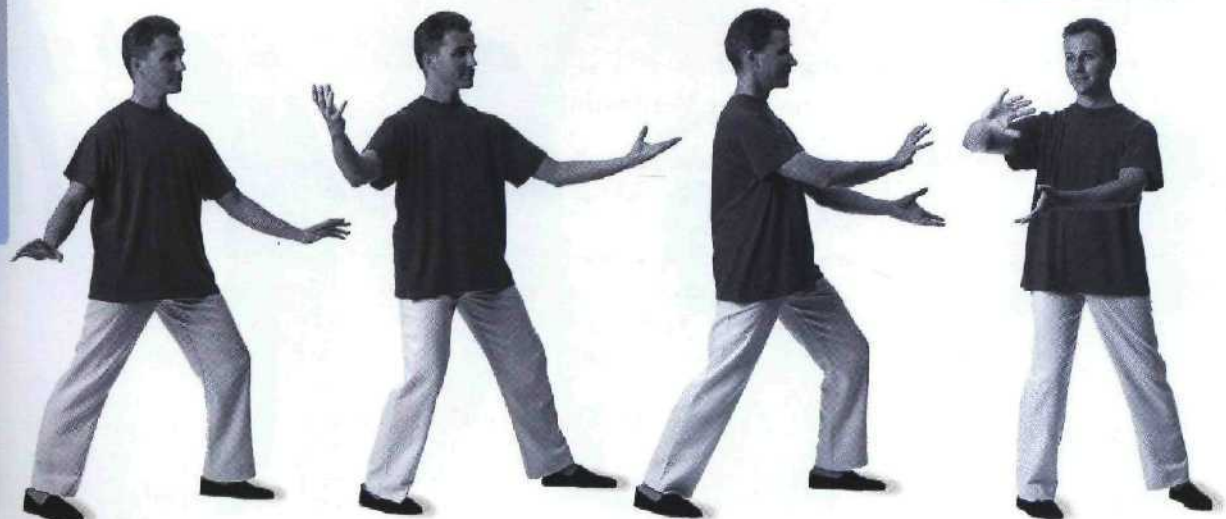
60

Einführung in Qigong

68

Qigong: Die Grundlagen

70



心

KAPITEL DREI

Heilübungen für Herz- und Kreislaufkrankheiten

Für wen sind Heilübungen geeignet?	94
Vorsichtsmaßnahmen für Herzpatienten	96
Stufenweise aufgebautes Gehprogramm	98
Atemübungen für Herzpatienten	100
Heilübungen bei Bluthochdruck	102
Weitere Übungen zum Senken des Blutdrucks	104
Heilübungen bei Arterienverkalkung	108
Heilübungen bei Koronarerkrankungen	110
Übungen bei Erkrankungen der Koronarterien	114
	116



肺

KAPITEL VIER

Heilübungen für Lungen- und Atemwegserkrankungen

Leichter atmen mit Heilübungen	122
Chronisch-obstruktive Atemwegserkrankungen	124
Übungen für Emphysepatienten	126
Fitnessübungen für Emphysepatienten	128
Heilübungen für ältere Bronchitispatienten	130
Übungen für Patienten mit Bronchialasthma	138
	140



消化

KAPITEL FÜNF

Heilübungen zur Verbesserung der Verdauung

Magen- und Darmgeschwüre heilen	148
Ernährung und Übungen bei Gallenblasenerkrankungen	162
Heilübungen für Dick- und Dünndarm	164
	168



神经

KAPITEL SECHS

Gesundes Nervensystem,
gesunder Körper, gesunder Geist

174



KAPITEL SIEBEN

Mit Heilübungen den Muskelapparat
und das Knochengestüt stärken

184

KAPITEL ACHT

Heilgymnastik zur Kräftigung
der Unterleibsorgane

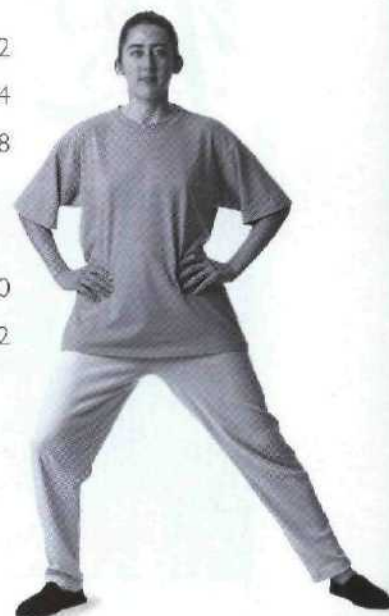
Übungen für Schwangerschaft und Geburt

Heilübungen zur Behandlung von Varikozelen

222

224

248



Glossar

250

Register

252

肌肉与骨



生育