

L 203 820

Micheline Schwarze

Qigong

Gesund durch sanfte Bewegung



Lebenskraft stärken, Gelassenheit üben

- Harmonie für Körper, Geist und Seele
- Beschwerden lindern, Wohlbefinden steigern
- Einfache Übungen, genaue Anleitungen

796.41

796.035

615.825

615.825

796.41

Ein Wort zuvor	5
Zu lebendiger Ruhe	7
Die sanfte Wandlungskraft des Qigong	8
Was heißt Qigong?	9
Eine jahrtausendealte Übungsmethode	10



Einflüsse dreier Weltanschauungen	11
Neuere Geschichte	12
Die traditionelle chinesische Medizin	13
Yin und Yang	14
Wandlungsphasen und Funktionskreise	15
Funktionen des Qi	15
Drei »Schätze«	16
Wege für das Qi	17
Speicherorte für das Qi	17
Wirkung und Anwendung des Qigong	20
Alles geschieht aus der Ruhe heraus	23
Über das Üben	24
Ihre Übungspraxis	24
Wann üben?	24
Wann nicht üben?	24

Wo üben?	25
Wie lange üben?	25
Wie sich auf das Üben vorbereiten?	26
Und nach dem Üben?	26
Die innere Haltung	27
Entspannte Aufmerksamkeit	27
Den Atem fließen lassen	28
Unten fest, oben leicht	30
In der Mitte sein	31
Fließende Bewegungen	31
Ohne Eile	31
Empfindungen beim Üben	32
Aufbau des Programms	33

Die drei Grundhaltungen	34
Liegende Grundhaltung	34
Sitzende Grundhaltung	35
Stehende Grundhaltung	36



Lockerungsübungen	39
Lustvolles Dehnen	39
Grimassen ziehen	39
Das Gesicht ausstreichen	40
Die Ohren massieren	41
Die Schultern rollen	41
Mit den Ellenbogen malen	41

Den Lendenbereich entlasten	42	Halte das Universum	63
Den Körper schütteln	42	Nach links und rechts	
Handmitten dehnen	43	den Bogen spannen	65
Übungen in Ruhe	44	Milz und Magen regulieren	69
In die Ruhe eintreten	44	Blicke zurück auf die fünf Übertreibungen	71
Dem Atem lauschen	45	Vertreibe alle Krankheiten	74
Die Vorstellungskraft zum Dantian lenken	46	Gelassen im Alltag	77
Den Atem entlassen	46	Tag für Tag üben	78
Das innere Lächeln	47	Wie Sie das Üben in den Alltag integrieren	79
Übungen in Bewegung	49	Selbsthilfe	81
Drei vorbereitende Übungen	49	Aufrichten und Entspannen	81
Stehen wie ein Baum	49	Nacktenverspannung lösen und Streß abbauen	82
Bälle ins Wasser drücken	52	Verwurzelt stehen	83
Tragen und umfassen	53	Selbstmassage von Lendenbereich	84
Eine Grundübung	55	»Sprudelnden Quellen«	85
Reguliere den Atem, beruhige den Geist	55	Fengchi	86
Fünf abschließende Übungen	57	Sich erinnern und innerlich üben	86
Reibe die Shenshu	57	Lächeln	87
Schließe den Daimai	58	Mit dem ganzen Körper atmen	87
Reibe das Dantian	59	Zur Mitte finden	88
Wasche die Laogong	60	Üben mit Partner	88
Führe das Qi zum Ursprung zurück	61	Die Wirkung der Vorstellungskraft überprüfen	88
Fünf Brokat-Übungen	62	Üben in der Gruppe	90
		Üben in und mit der Natur	90
		Zum Nachschlagen	92
		Bücher, die weiterhelfen	92
		Kontakte, die weiterhelfen	93
		Sachregister	94

