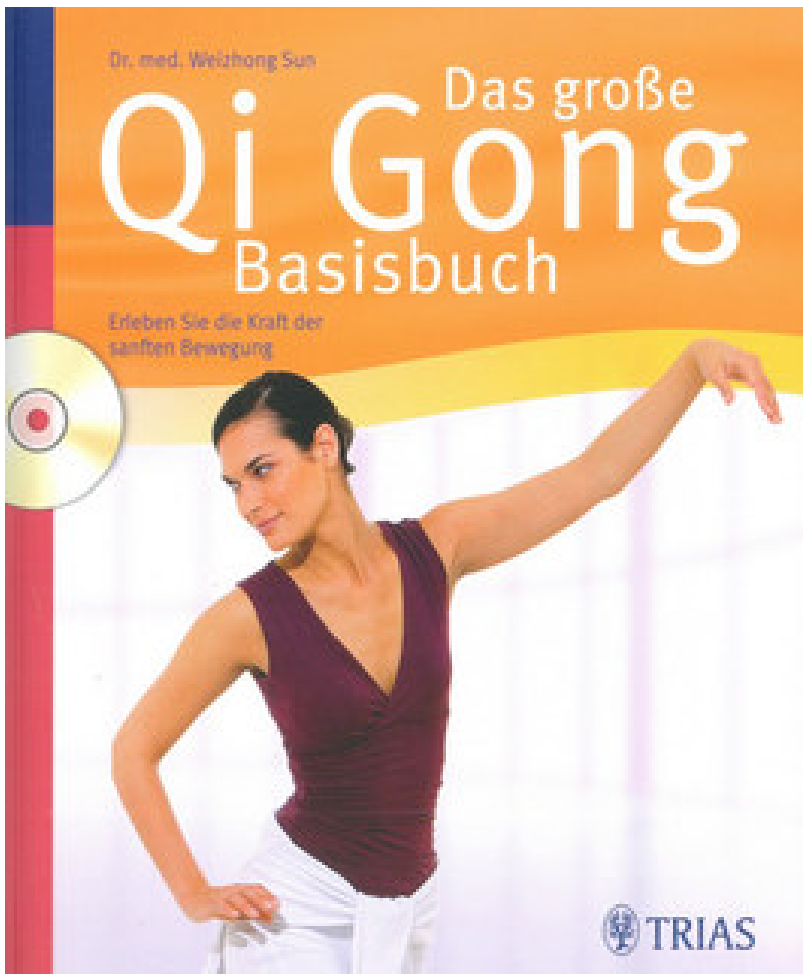
Sun Weizhong
Das große Qi Gong Basisbuch

Extrait du livre

Das große Qi Gong Basisbuch
de Sun Weizhong
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.editions-narayana.fr/b13202

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Die Kraft des Qi Gong-
eine Einführung

Die Traditionelle Chinesische Medizin **10**
Die Verbindung von Körper, Geist und Seele 11
Yin und Yang 12
Im Einklang mit der Umwelt und sich selbst 13
Vorbeugen ist wichtiger als heilen 15
Das Qi fließt in den Energiebändern 16

Was ist Qi? **18**
Die universelle Kraft 19
Qi-Störungen 21
Grafik: Die Qi-Arten, ihre Quellen und wie sie gestört werden gönnen *23*
Ein vernetztes System 24
Ein Beispiel: Wie wirkt Ärger bzw. Zorn? 24
Grafik: So wirken sich Arger und Z,orn auf Ihren Körper aus *26*

Die Pflege der Lebensenergie 28
Was heißt eigentlich »Qi Gong«? 29
Eine lange Tradition 29
Vielfältiges Qi Gong 31
Qi Gong als Gesundbrunnen 33
Kann man die Wirkung von Qi Gong nachweisen? 34
Fragen &• Antworten *36*

Zeit für Qi Gong **40**
Vorbereitung zu den Übungen 41
Den Atemfluss regulieren 43

Mit Qi Gong durch den Tag 46

Gehen: Die 1. Würde des Menschen 48
Wohltuende Wirkung 49
Gehen Stufe I (1. Teil)-Mit horizontaler Handwelle 50
Gehen Stufe I (2. Teil) - Mit vertikaler Handbewegung 52
Gehen Stufe II (1. Teil) - Sanfter Schulter swing mit horizontaler Handwelle 54
Gehen Stufe II (2. Teil) - Sanfter Schulter swing mit vertikaler Handbewegung 56
Gehen Stufe III (1. Teil) - Schulterkreisen mit horizontaler Handwelle 58
Gehen Stufe III (2. Teil) - Schulterkreisen mit vertikaler Handbewegung 60
Übersicht: Qi Gong im Gehen *62*

Sitzen: Die 2. Würde des Menschen **64**
Das Qi fließt 65
Sitzen Stufe I (1. Teil) — Ruhiges Energie-Sitzen 66
Sitzen Stufe I (2. Teil) - Mit Fußheben 68
Sitzen Stufe II (1. Teil)-Mit sanfter Rumpfneigung 70
Sitzen Stufe II (2. Teil)-Mit sanfter Rumpfneigung und Fußheben 72
Sitzen Stufe III (1. Teil)-Mit leichter Rumpfneigung und sanfter Rumpfrotation 74
Sitzen Stufe III (2. Teil)-Mit Rumpfneigung, sanfter Rumpfrotation und Fußheben 76
Übersicht: Qi Gong im Sitzen *78*

Leseprobe von Dr. med. Weizhong „Das große Qi Gong Basisbuch“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Liegen: Die 3. Würde des Menschen **80**
Ganz entspannt oder voll Energie 81
Liegen Stufe I — Körperseite absenken 82
Liegen Stufe II — Becken- und Fußstreckung mit Schulterrotation 84
Liegen Stufe III - Auf dem Bauch 86

Qi Gong im Stehen 88

Dadi-Qi-Gong und Tai-Ji-Qi-Gong **90**
Immer mit der Ruhe 91
Grundstellung—Verwurzelt wie ein Baum 92
Vorübung l (1. Teil) — Erwärmung des Energiezentrums 93
Vorübung l (2. Teil) — Erwärmung des zentralen Qi 94
Vorübung 2—Fühlen des Qi 96
Übung l — Qi zwischen Himmel und Erde 98
Übung 2 — Qi schiebt die Berge nach vorn 100
Übung 3 — Qi schiebt die Berge zur Seite 102
Übung 4 - Füllen des Meeres des Yin und Yang 104
Übung 5 — Regulieren der Yin- und Yang-Energiebänder 106
Übung 6 - Qi sinkt mit großen Kreisen in das Energiezentrum 108
Der Falke— Übungsreihe aus dem Tai-Ji-Qi-Gong HO
Abschlussübung —Die Energie der Sonne erspüren 117

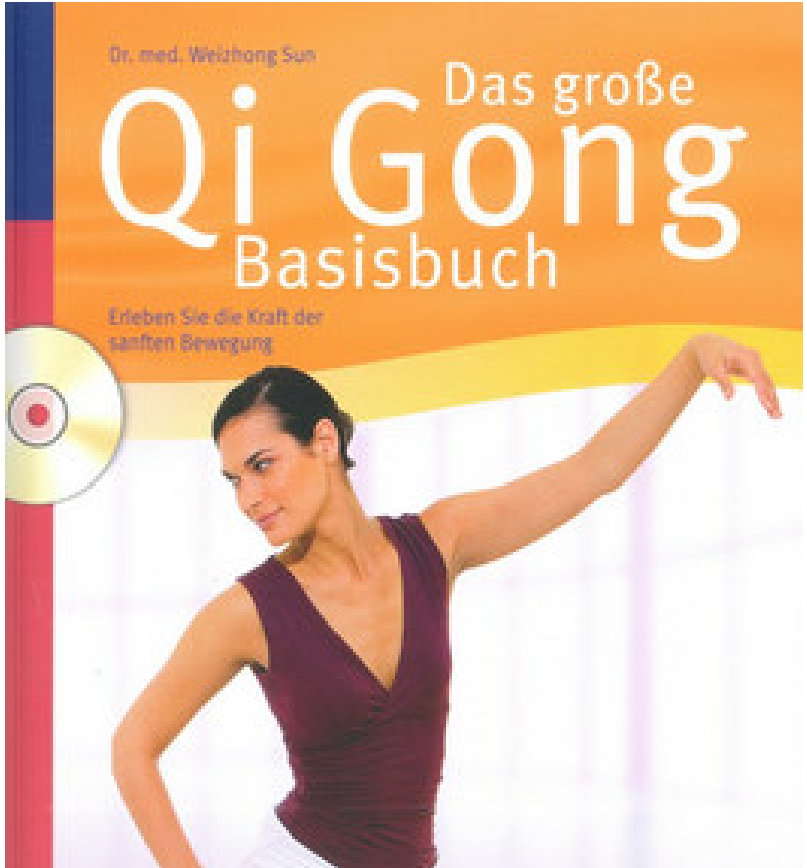
Klopfübungen **118**
Wenig Aufwand — große Wirkung 119
Energie mit den Händen erzeugen 120
Klopfen der Achseln 120
3-Yin- und 3-Yang-Energieband-Klopfen am Arm 121
Die Energie mit der Faust wecken 122
Klopfen der 3-Yin- und 3-Yang-Energiebänder am Bein 123
Sanftes Klopfen der Leistengegend 124
Sanftes Klopfen des Oberkörpers mit beiden Händen abwechselnd 125
Seitliches Klopfen des Gallenblasen-Energiebands 125

Qi Gong bei Beschwerden 126

Heilendes Qi Gong für Körper, Geist und Seele **128**
Westliche Schulmedizin und TCM 129
Wie können Sie sich helfen? 130

136
Glossar 136
Literatur und Adressen 139
Register 140
Impressum 143
So üben Sie Qi Gong mit der CD 144

Leseprobe von Dr. med. Weizhong „Das große Qi Gong Basisbuch“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Sun Weizhong

Das große Qi Gong Basisbuch

Erleben Sie die Kraft der sanften Bewegung

144 pages, broché
publication 2012

acheter maintenant