

# Sun Weizhong

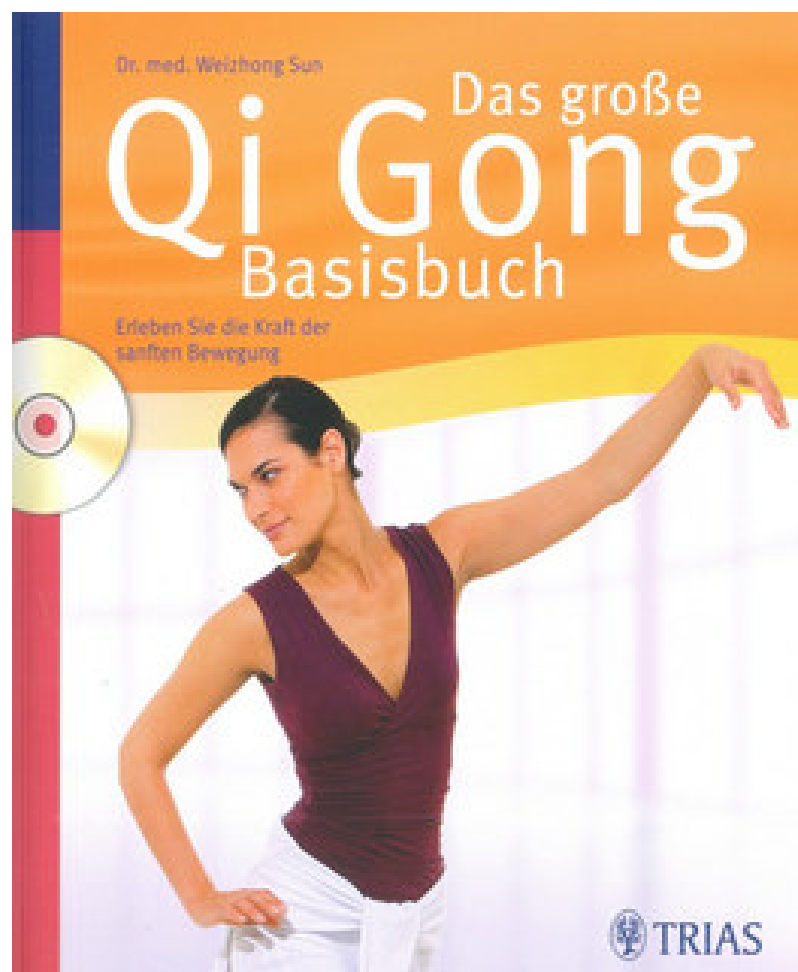
## Das große Qi Gong Basisbuch

Leseprobe

[Das große Qi Gong Basisbuch](#)

von [Sun Weizhong](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b13202>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



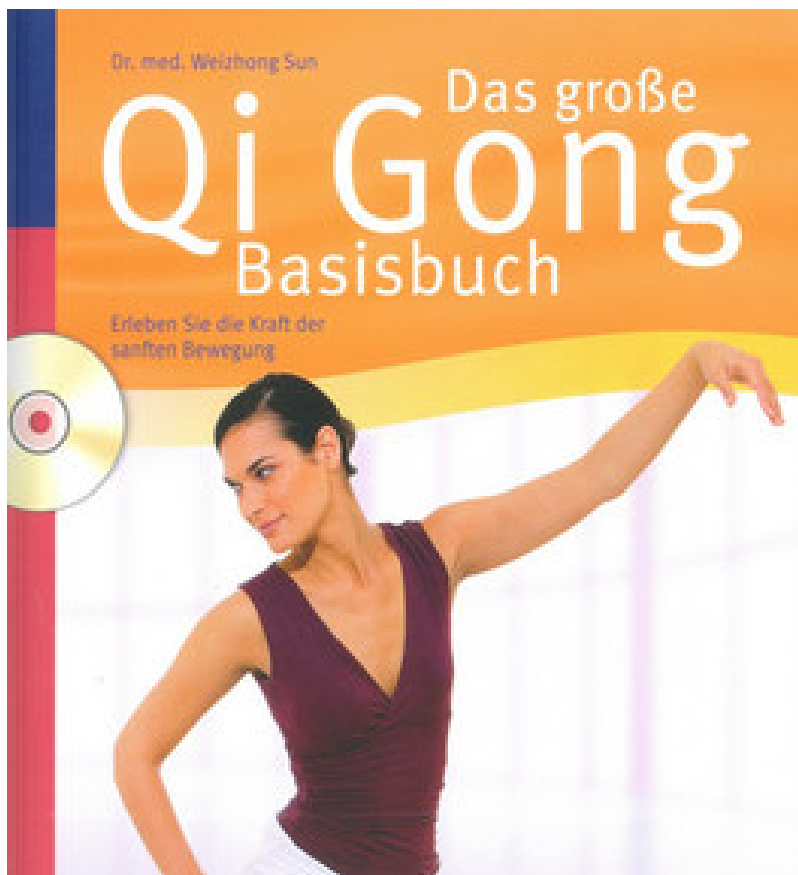


Die Kraft des Qi Gong- eine Einführung		<b>Mit Qi Gong durch den Tag</b>	<b>46</b>
<b>Die Traditionelle Chinesische Medizin</b>	<b>10</b>	<b>Gehen: Die 1. Würde des Menschen</b>	<b>48</b>
Die Verbindung von Körper, Geist und Seele	11	Wohltuende Wirkung	49
Yin und Yang	12	Gehen Stufe I (1. Teil)-Mit horizontaler Handwelle	50
Im Einklang mit der Umwelt und sich selbst	13	Gehen Stufe I (2. Teil) - Mit vertikaler Handbewegung	52
Vorbeugen ist wichtiger als heilen	15	Gehen Stufe II (1. Teil) - Sanfter Schulter swing mit horizontaler Handwelle	54
Das Qi fließt in den Energiebändern	16	Gehen Stufe II (2. Teil) - Sanfter Schulter swing mit vertikaler Handbewegung	56
<b>Was ist Qi?</b>	<b>18</b>	Gehen Stufe III (1. Teil) - Schulterkreisen mit horizontaler Handwelle	58
Die universelle Kraft	19	Gehen Stufe III (2. Teil) - Schulterkreisen mit vertikaler Handbewegung	60
Qi-Störungen	21	<i>Übersicht: Qi Gong im Gehen</i>	62
<i>Grafik: Die Qi-Arten, ihre Quellen und   wie sie gestört werden können</i>	23	<b>Sitzen: Die 2. Würde des Menschen</b>	<b>64</b>
Ein vernetztes System	24	Das Qi fließt	65
Ein Beispiel: Wie wirkt Ärger bzw. Zorn?	24	Sitzen Stufe I (1. Teil) — Ruhiges Energie-Sitzen	66
<i>Grafik: So wirken sich Ärger und Zorn   auf Ihren Körper aus</i>	26	Sitzen Stufe I (2. Teil) - Mit Fußheben	68
<b>Die Pflege der Lebensenergie</b>	<b>28</b>	Sitzen Stufe II (1. Teil)-Mit sanfter Rumpfneigung	70
Was heißt eigentlich »Qi Gong«?	29	Sitzen Stufe II (2. Teil)-Mit sanfter Rumpfneigung und Fußheben	72
Eine lange Tradition	29	Sitzen Stufe III (1. Teil)-Mit leichter Rumpfneigung und sanfter Rumpfrotation	74
Vielfältiges Qi Gong	31	Sitzen Stufe III (2. Teil)-Mit Rumpfneigung, sanfter Rumpfrotation und Fußheben	76
Qi Gong als Gesundbrunnen	33	<i>Übersicht: Qi Gong im Sitzen</i>	78
Kann man die Wirkung von Qi Gong nachweisen?	34		
<i>Fragen &amp; Antworten</i>	36		
<b>Zeit für Qi Gong</b>	<b>40</b>		
Vorbereitung zu den Übungen	41		
Den Atemfluss regulieren	43		



<b>Liegen: Die 3. Würde des Menschen</b>	<b>80</b>	<b>Klopfübungen</b>	<b>118</b>
Ganz entspannt oder voll Energie	81	Wenig Aufwand — große Wirkung	119
Liegen Stufe I — Körperseite absenken	82	Energie mit den Händen erzeugen	120
Liegen Stufe II — Becken- und		Klopfen der Achseln	120
Fußstreckung mit Schulterrotation	84	3-Yin- und 3-Yang-Energieband-	
Liegen Stufe III - Auf dem Bauch	86	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
<b>Qi Gong im Stehen</b>	<b>88</b>		
		<b>Qi Gong bei Beschwerden</b>	<b>126</b>
<b>Dadi-Qi-Gong und Tai-Ji-Qi-Gong</b>	<b>90</b>		
Immer mit der Ruhe	91	<b>Heilendes Qi Gong für Körper,</b>	<b>128</b>
Grundstellung—Verwurzelt wie ein Baum	92	<b>Geist und Seele</b>	
Vorübung 1 (1. Teil) — Erwärmung		Westliche Schulmedizin und TCM	129
des Energiezentrums	93	Wie können Sie sich helfen?	130
Vorübung 1 (2. Teil) — Erwärmung			
des zentralen Qi	94		<b>136</b>
Vorübung 2—Fühlen des Qi	96	Glossar	136
Übung 1 — Qi zwischen Himmel		Literatur und Adressen	139
und Erde	98	Register	140
Übung 2 — Qi schiebt die Berge nach vorn	100	Impressum	143
Übung 3 — Qi schiebt die Berge zur Seite	102	So üben Sie Qi Gong mit der CD	144
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		

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 Seiten, kart.  
erschienen 2012



**bestellen**