

Inhalt

Meine Reise nach Shaolin von Eleonore Vogl	9
1. Was ist Shaolin Qi Gong?	
Die unendliche Leichtigkeit des Seins – Das Wesen des Shaolin Qi Gong	21
Himmel, Erde und Mensch	23
Die Grundlagen des Shaolin Qi Gong	26
Die Anfänge	26
Qi Gong zur Gesundheitsförderung	27
Yin und Yang	28
Die drei Dantian	30
2. Die Übungen	
Die Entdeckung der Langsamkeit	37
Vorbereitende Übungen	
Den Körper öffnen und aufwecken	42
Ausgangsposition	42
Die Hände reiben	47
Die Schläfen energetisieren	48
Das Gesicht waschen	49
Den Kopf klopfen	51
Die Körpermitte durch Klopfen aktivieren	53
Beine und Arme klopfen	55
Den Himmel anheben	57
Die Erde streicheln	58
Aufmerksamkeit für das Qi entwickeln	61
Konzentration	63
Die Atmung	67
Shi Xinggui Qi Gong	69
Himmel und Erde verbinden	72
Die Räder drehen	76
Shaolin Kraftübungen	79
Energie Atmen	81
Öffnen	84
Verbinden	86
Loslassen	88
Abschluss	91
Shi Xinggui Qi Gong in Kurzform	97

Übungen für den Alltag	99
Herzzentrierung und Organstärkung	99
Diagonale Streckung	102
Die Mitte wärmen	104
Energieausgleich und Standmeditation	108
Übungen für den Abend	112
Die Energie speichern – Abschluss für alle Übungen	113
Biografie Shi Xinggui	119
Hinweise zu der Musik auf der DVD	122