

Inhalt
Foreword
Einleitung
Stilles Stehen
Variantenreichtum
Zusammenfügen der verlorenen Teile
Beitrag
Erwecken der Faszination
Schwierige Fragen
Drei Teile: Geschichte, Tun, Tiefe
Rumpf, Beine, Arme
Übung: Drei Aufwärmübungen

Teil 1
Der Geschichtenerzähler
Die Schuhbänder binden
Gesprochenes Wort
Geschriebenes Wort
Übung: Sammelnde Position
Kultiviere das Bequeme
Wunderbare Lehrer
Übung: Abkühlen mit den
Abschlussübungen

Kapitel 1
Zwischen Zenith und Erde
über den Rumpf
Pulsieren und Peristaltik
Dan Tian
Sieben Zentren
Regelkreis
Übung: Die Ausrichtung
Der knochige Kern des Körpers
Des Körpers ursprünglicher Kern
Die Basis, die Mutter
Sprintmuskeln, Marathonmuskeln

Kapitel 2

Die Umarmung der Mutter
über die Beine
Druck und Gegendruck
Weg von der Erde
Innere Stütze
Die Grundlage
Was nicht da ist
Vier Kräfte
Leere
Schlussstein
Das Kua
Übung: Verbindung mit der Erde
Übung: Ball zwischen den Knien
Übung: Kleine und Große Erde
Wende es an

Kapitel 3
Einkaufstaschen
über die Arme
Nichts-Tun
Topf und Deckel
Aufsteigen
Übung: Beobachte das Atemzentrum
Übung: Arme schwingen
Abenteuer im Stehen
Übung: Die Cowboy Position
Übung: Die Einkaufstaschen Position

Teil 2
Der Handwerker
Mach es lecker
Eine einfache und natürliche Methode
Unkonventionell
Weniger tun, mehr erreichen
Übung: Liegende Positionen

Kapitel 4
Das Tor zum Ursprung

über den Rumpf
Pilz und Stängel
Langer Atem
Die Zuckerguss-Spritze
Guan Yuan
Ein Seestern
Übung: Aufwärmen im Sitzen
Übung: Tiefe Entspannung
Übung: Sitzende Positionen
Tief liegende Armmuskulatur
Übung: Die Tasche umarmen
Evolution der Wirbelsäule
Ganz aufgerichtet
Essentiell
Übung: Stärkung des Dan Tian

Kapitel 5
Zweites Herz
über die Beine
Aktiviere das Netzwerk
Hydraulischer Auftrieb
Stehen wie ein Baum
Übung: Vier Übungen für das zweite Herz
1. Bewegen wie ein Baum im Wind
2. Aufstehen und Hinsetzen
Wasserpumpe
3. Kreisbewegung
Ausrichtung der großen Zehe
Schlechte Ausrichtung
4. Bewegen wie eine Zahnpastatube

Kapitel 6
Kontinuität
über die Arme
Vereinen
Myofasziale Züge
Orange

Hängematte
Bettlaken
Kette und Schuss
Übung: Wu Chi Position
Boje und Anker
Sinneseindrücke
Hand und Mund
Entwickelte Fähigkeiten
Nein!!
Ja!!
Angeborene Reflexe
Völlige Beherrschung
Zahnmeridian
Feinmotorik
Ellbogen

Teil 3
Meister der Künste
Refugium für die Seele
Shaftesbury Avenue
Scharfer Verstand
Vermächtnis
Veränderung
Gesundheit oder Selbstverteidigung
Ausbildung
Übung: Den Ball unten halten
In der Küche
Alltag
Den Ball nach unten drücken
Öffnen und schließen
Übung: Schreibende Position

Kapitel 7
Den Ochsen zähmen
über den Rumpf
Ruhiger Eifer
Willkommen
Übung: Die Position Einen Ball

umarmen
Perfekter Kreis
Bauchatmung
Vorlage
Nachahmen
Anleitung
Der Ochse

Kapitel 8
AUF DIE PLÄTZE ! FERTIG ! LAUF
NICHT LOS!! über die Beine
Bewegen und nicht bewegen
Erdung
Wach sein
Darin oder darauf
Ferse oder Fußballen
Explosiv
Übung: Am Fußballen stehen
Rotes Dreieck
Panik und Depression
Ein Tanz der Stille
Übung: Wachsamkeit in der
Entspannung
Sanduhr
Lange und kurze Wellen
Gegensätze nähern sich einander an
Im Freien

Kapitel 9
Eine frei stehende Linde
über die Arme
Sechs Richtungen
Übung: Auf der Spitze einer Düne
stehen
Der Duomo
Vollständige Kugel
Gerade Linien
Legasthenie

Übung: Sechs Richtungen in einer
Position

Ein vom Wind gepeitschter Baum
Vorherrschend oder vernachlässigt
Ich denke

Übung: Mit einer vorherrschenden
Absicht stehen

Selbstwahrnehmung

Der Eingang

Aus zwei Bildern wird eines
Noch einmal eine frei stehende
Linde

Epilog

Die Rückseite des Mondes

Wie kann man es benennen?

Tauche ein

Der alte Meister der Medizin

Übung: Die Position des vollen
Kreises

Der Rücken der Laute

Langes Leben

Natürlich

Anhang

Da Cheng Chuan

Danksagung

Peter den Dekker

Weitere Bücher zum Thema

Chi Kung Unterricht

Illustrationen

Stichwortverzeichnis

Menschliches Schlüsselbein

Schultern entspannen

Nacken, Hals, Kiefer, Mund und Nase

Wu Chi Position