1 Einführung: Was ist Qigong?

1.1 "Lebenspflege" (yangsheng): Begriffsklärung und historischer Überblick
1.1.1 Zum Begriff Yangsheng
1.1.2 Yangsheng zwischen Han- und Tang-Zeit
1.1.3 Sui- und Tang-Zeit
1.1.4 Song-Zeit
1.1.5 Späte Kaiserzeit

1.2 Qigong: Begriffsklärung und historischer Überblick
1.2.1 Zum Begriff Qigong
1.2.2 Neuere Geschichte des Qigong
1.2.3 Qigong nach der Kulturrevolution

1.3 Verschiedene Arten des Qigong
1.3.1 Einteilungen
1.3.2 "Übungen in Ruhe" und "Übungen in Bewegung"
1.3.3 Übungswege
1.3.4 Taijiquan
1.3.5 Selbstmassage

1.4 Stellung des Qigong innerhalb der chinesischen Medizin

2 Die wichtigsten Elemente des Qigong und ihre Wirkweisen

2.1 Körperhaltungen
2.1.1 Körperhaltungen und ihre Wirkweisen aus Sicht der chinesischen Medizin
2.1.2 Körperhaltungen des Qigong aus Sicht der westlichen Medizin

2.2 Körperbewegungen
2.2.1 Bewegungen als Manifestationen von Yin und Yang
2.2.2 Bewegungen und Vorstellungskraft (yi)
2.2.3 Qi-Fluss

2.3 Atmung
2.3.1 Die Atmung im Qigong aus Sicht der chinesischen Medizin
2.3.2 Die Atmung im Qigong aus Sicht der westlichen Medizin
2.3.3 Die Vielfalt der Atemmethoden im Qigong
2.3.4 Zur Wirkweise der Atmung

2.4 Vorstellungskraft (yi)
2.4.1 Inhalte der Vorstellung
2.4.2 Kraft der Symbole und der Ästhetik
2.4.3 Innere Betrachtung
2.4.4 Zum praktischen Umgang mit der Vorstellungskraft (yi)
2.4.5 In die Ruhe treten (rujing)

2.5 Wichtige Körperzentren im Qigong: Dantian und Akupunkturbereiche
2.5.1 Zum Begriff Dantian
2.5.2 Zur Lage und Wirkweise der Dantian
2.5.3 Wichtige Akupunkturbereiche3 Übungsprinzipien

3.1 Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit

3.2 Vorstellungskraft (yi) und Qi folgen einander

3.3 Bewegung und Ruhe gehören zusammen

3.4 "Oben leicht - unten fest"

3.5 Das richtige Maß

3.6 Schritt für Schritt üben

3.7 Abschließende Bemerkungen

4 Diagnostische Methoden der chinesischen Medizin und therapeutische Anwendung

4.1 Die vier diagnostischen Verfahren

4.2 Zuordnung nach den Acht Leitkriterien (bagang)

4.3 Die Bestimmung krankheitsauslösender Faktoren (Agenzien)

4.4 Die Bestimmung der betroffenen Funktionskreise bzw. Leitbahnen

5 Praktische Therapieempfehlungen - häufige Krankheitsbilder

5.1 Schmerzen
5.1.1 Schmerzen aus Sicht der chinesischen Medizin
5.1.2 Kopfschmerzen/Migräne
5.1.3 Schmerzen im Bewegungsapparat einschließlich Rückenschmerzen
5.1.4 Bi-Syndrom (bizheng)

5.2 Atemwegserkrankungen
5.2.1 Erkältungserkrankungen
5.2.2 Asthmatische Erkrankungen

5.3 Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs
5.3.1 Hypotonie, Müdigkeit, allgemeine Schwäche
5.3.2 Bluthochdruck (Hypertonie)
5.3.3 Koronare Herzerkrankungen

5.4 Verdauungsbeschwerden
5.4.1 Appetitlosigkeit
5.4.2 Aufstoßen, Sodbrennen
5.4.3 Neigung zu Diarrhö
5.4.4 Obstipation

5.5 Stoffwechselerkrankungen
5.5.1 Adipositas
5.5.2 Diabetes

5.6 Psychische und psychovegetative Störungen
5.6.1 Depressive Störungen
5.6.2 Angststörungen
5.6.3 Erschöpfungssyndrome
5.6.4 Schlafstörungen
5.6.5 Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (Hyperkinetische Störungen)

5.7 Gynäkologische Erkrankungen
5.7.1 Schmerzhafte Regelblutung (Dysmenorrhö)
5.7.2 Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhö)
5.7.3 Zu starke Regelblutung (Hypermenorrhö)
5.7.4 Klimakterische Beschwerden
5.7.5 Infertilität

5.8 Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen
5.8.1 Allergische Rhinitis
5.8.2 Chronische Sinusitis
5.8.3 Tinnitus

6 Anwendungsgebiete von Qigong

6.1 Qigong in der Schmerztherapie
6.1.1 Schmerz aus Sicht der westlichen Medizin
6.1.2 Schmerz nach den Konzepten der chinesischen Medizin
6.1.3 Behandlungsmethoden bei chronischen Schmerzen
6.1.4 Qigong als nicht invasives Verfahren der Schmerztherapie
6.1.5 Schlussfolgerung

6.2 Qigong in der Psychotherapie
6.2.1 Übungsinhalte und Wirkfaktoren von psychotherapeutischer Relevanz
6.2.2 Besonderheiten im Zusammenhang mit psychischen Störungsbildern
6.2.3 Schlussbemerkungen

6.3 Qigong in der psychosozialen Betreuung von Krebspatienten
6.3.1 Verständnis von Krebserkrankungen

6.3.2 Was kann Qigong in diesem Zusammenhang bewirken?
6.3.3 Bisherige Erfahrungen
6.3.4 Anpassungen der Übungen - mit Einzelbeispielen
6.3.5 Anmerkungen aus westlicher Sicht

6.4 Qigong in der Rehabilitation
6.4.1 Die Bedeutung von Qigong in der Rehabilitation
6.4.2 Was ist das besondere Wirkspektrum von Qigong in der Rehabilitation?
6.4.3 Welche Erfahrungen liegen bisher vor?
6.4.4 Beachtenswertes bei der Ausübung von Qigong in diesem speziellen Bereich
6.4.5 Westliche und chinesische Sicht zum Thema

6.5 Qigong für Kinder
6.5.1 Besonderheiten bei Kindern aus Sicht der chinesischen Medizin
6.5.2 Therapeutische Möglichkeiten
6.5.3 Besonderheiten beim Qigong-Üben mit Kindern
6.5.4 Beachtenswertes beim Üben mit verhaltens- und lerngestörten Kindern
6.5.5 Qigong in der Schule

6.6 Qigong in der Schwangerschaft
6.6.1 Besonderheiten in der Schwangerschaft
6.6.2 Erlernen von Qigong in der Schwangerschaft
6.6.3 Weitergabe von Qigong an Schwangere
6.6.4 Üben von Qigong in der Schwangerschaft bei längerer Übungspraxis
6.6.5 Qigong als Vorbereitung für Schwangerschaft und Geburt
6.6.6 Beeinflussung der Atmung durch Qigong
6.6.7 Bewahren der Vorstellungskraft (shouyi)
6.6.8 Störungen in der Schwangerschaft
6.6.9 Geburt
6.6.10 Schlussbetrachtung

6.7 Qigong mit Senioren - auf festem Fuß ins hohe Alter
6.7.1 Einleitung
6.7.2 Instabilität - Stabilität
6.7.3 Immobilität - Mobilität
6.7.4 Intellektueller Abbau - geistige Wachheit
6.7.5 Inkontinenz - Kontinenz
6.7.6 Atmung
6.7.7 Besonderheiten bei Qigong mit Senioren
6.7.8 Schlussbetrachtung

7 Praktische Übungen

7.1 Grundlegende Übungen
7.1.1 Grundlegende Körperhaltungen
7.1.2 Entspannungsmethoden

7.1.3 Atmung

7.2 "Kranich-Übungen"
7.2.1 Einführung
7.2.2 Die Übungsbeschreibungen

7.3 Die "Acht-Brokat-Übungen" im Stehen
7.3.1 Einführung
7.3.2 Die Übungsbeschreibungen

7.4 Die "Acht-Brokat-Übungen" im Sitzen
7.4.1 Einführung
7.4.2 Die Übungsbeschreibungen

7.5 "Sechs Laute"
7.5.1 Einführung
7.5.2 Die Übungsbeschreibungen

7.6 Übungen im Gehen (Xinggong) - mit Bezug zum Fk Leber
7.6.1 Einführung
7.6.2 Vorbereitungsübungen
7.6.3 Hauptteil: Schrittübungen
7.6.4 Abschlussübungen

7.7 "Spiel der Fünf Tiere"
7.7.1 "Spiel des Bären"
7.7.2 "Spiel des Kranichs"
7.7.3 "Spiel des Tigers"
7.7.4 "Spiel des Hirschen"
7.7.5 "Spiel des Affen"

Literatur