

Chinesisches Medizin-Qigong

Band 1

<i>Vorwort des Herausgebers</i>	1
<i>Vorwort des Mitherausgebers</i>	3
<i>Allgemeine Einführung</i>	6
I. Grundlegende Konzepte des CMQ	6
II. Das akademische System des CMQ.....	17
III. Mit CMQ verwandte Themen	21
IV. Das Studium des CMQ	24
<i>Teil I</i>	30
<i>Grundlegende Theorien</i>	30
<i>Kapitel 1 Die Entstehung von Qigong und die bedeutendsten Schulen</i>	31
<i>1. Die Entstehung von Qigong</i>	31
I. Historische Texte	32
II. Medizinische Texte	33
III. Archäologische Funde	34

2. Bedeutende traditionelle Qigong Schulen	38
I. Medizin-Qigong.....	38
II. Daoistisches Qigong.....	43
III. Buddhistisches Qigong	49
IV. Konfuzianisches Qigong	51
V. Kampfkunst-Qigong.....	54
Kapitel 2 Klassische Theorien	59
1. Theorien des Medizin-Qigongss	59
I. Theorie von Yin-Yang und den Fünf Elementen.....	60
II. Zang-Fu (Viszerale Manifestation) und Meridiantheorie	68
III. Theorie von Essenz-Qi-Geist	77
2. Theorien anderer Qigong Schulen.....	84
I. Theorie des daoistischen Qigongs	84
II. Buddhistische Qigong-Theorie	100
III. Konfuzianische Qigong-Theorie	114
IV. Theorie des Kampfkunst-Qigongs.....	116
Kapitel 3 Moderne wissenschaftliche Forschung über Qigong.....	125
1. Zusammenfassung der modernen Forschung über Qigong.....	125
I. Entwicklung moderner Qigong-Forschung	125
II. Trends und Kontroversen der Qigong-Forschung	133

2. Physiologische Auswirkungen der Ausübung von Qigong.....	140
I. Auswirkungen von Qigong auf das Atmungssystem.....	140
II. Auswirkungen von Qigong auf das Herz-Kreislauf-System	147
III. Auswirkungen von Qigong auf die Neuroelektrophysiologie	155
3. Psychologische Auswirkungen der Qigong-Ausübung.....	165
I. Operativer Mechanismus der Anpassung des Geistes in der Qigong- Ausübung	165
II. Psychologische Aspekte der externen Qi-Therapie	171
Teil II	180
Praktische Methoden und Kenntnisse	180
Kapitel 4 Grundlegende Verfahren der Qigong-Ausübung.....	181
1. Regulierung des Körpers	181
I. Äußere Regulierungen.....	182
II. Innere Regulierung	202
2. Regulierung der Atmung.....	210
I. Regulierung der Atemformen	211
II. Regulierung der Atemluft	218
3. Regulierung des Geistes	222
I. Verfahren zur Regulierung des Geistes (Yi Nian Tiao Kong).....	223
II. Regulierung des mentalen Bereichs (Jing Jie Tiao Kong)	230
4. Integration der drei Regulierungen zu einer Einheit – zu Eins	236

I. Zusammenführende Methode	237
II. Ausweitende Methode.....	240
III. Eigenschaften des Zustands der Regulierung drei Regulierungen zu einer Einheit.....	242
Kapitel 5 Allgemeine Einführung in die Qigong-Formen	245
1. Einteilung der Qigong-Formen.....	245
I. Einteilung von Qigong nach akademischen Schulen oder Traditionen	246
II. Einteilung anhand der dynamischen/statischen Klassifizierung.....	251
III. Einteilung durch die drei Regulierungen.....	252
IV. Einteilung nach Trainingsstil oder Eigenschaften.....	252
2. Ausübungsrichtlinien und Vorsichtsmaßnahmen	256
I. Richtlinien	256
II. Vorsichtsmaßnahmen vor und nach der Ausübung.....	261
3. Mögliche Reaktionen auf die Qigong-Ausübung	264
I. Normale Reaktionen	264
II. Nachteilige Reaktionen	268
4. Qigong-Abweichungen und deren Korrektur.....	272
I. Die Ursachen der Abweichungen.....	273
II. Symptome der Qigong-Abweichungen.....	274
III. Einteilung	277
IV. Behandlungsmethoden zur Korrektur von Qigong Abweichungen ..	279

Kapitel 6 Ausgewählte Qigong-Formen.....	288
1. Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi).....	288
I. Übungsablauf.....	291
II. Anwendung.....	299
2. Sechs Silben-Formel (Liu Zi Jue).....	301
I. Übungsablauf.....	303
II. Anwendung.....	317
3. Klassiker zur Wandlung der Muskulatur und Sehnen (Yi Jin Jing)	319
I. Übungsablauf.....	320
II. Anwendung.....	338
4. Acht Stücke aus Brokat (Ba Duan Jin)	339
I. Übungsablauf.....	341
II. Anwendung.....	349
5. Fünf Elemente-Handfläche (Wu Xing Zhang).....	351
I. Übungsablauf.....	352
II. Anwendung.....	361
6. Gesundheit erhaltendes-Qigong (Bao Jian Gong).....	364
I. Übungsablauf.....	365
II. Anwendung.....	378
7. Stehen wie ein Pfahl-Qigong (Zhan Zhuang)	379
I. Übungsablauf.....	380
II. Anwendung.....	391

8. Entspannungs-Qigong (Fang Song Gong).....	393
I. Übungsablauf.....	394
II. Anwendung.....	402
9. Inneres nährende-Qigong (Nei Yang Gong).....	403
I. Übungsablauf.....	404
II. Anwendung.....	420
10. Kräftigendes Qigong (Qiang Zhuang Gong)	421
I. Übungsablauf.....	421
II. Anwendung.....	426
11. Neue Qigong-Therapie (Xin Qi Gong Liao Fa).....	428
I. Übungsablauf.....	429
II. Anwendung.....	443

Anhang Band 1

Herausgeber der chinesischen Ausgabe

Mitherausgeber der deutschen Ausgabe und Übersetzung

Abbildungsverzeichnis

Index

Band 2

Teil III	447
Klinische Anwendungen	447
Kapitel 7 Allgemeine Einführung in die Qigong-Therapie	448
1. Charakteristika und Indikationen der Qigong-Therapie	448
I. Charakteristika der Qigong-Therapie	448
II. Indikationen und Kontraindikationen der Qigong-Therapie	454
2. Prinzipien für die Behandlung anhand der Syndromdifferenzierung in der Qigong-Therapie	460
I. TCM-Syndromerkennung und Qigong-Verordnung anhand der Syndromdifferenzierung	461
II. Die angemessene - dem Individuum, der Zeit und dem Ort angepasste - Anwendung von Qigong.....	479
3. Standardverfahren und klinische Routinen der Qigong-Therapie	492
I. Die Qigong-Verordnung	492
II. Die Qigong-Behandlungsmethoden	496
III. Der Qigong-Behandlungsablauf	503
Kapitel 8 Klinische Anwendungsbeispiele der Qigong-Behandlung	511
1. Hypertonie	511
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei Hypertonie	513
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	518
III. Vorsichtsmaßnahmen	521

IV. Traditionelle Qigong-Therapie	522
2. Koronare Herzkrankheit	526
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei einer KHK	528
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	531
III. Vorsichtsmaßnahmen	534
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	535
3. Magengeschwüre	539
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei Magengeschwüren.....	540
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	541
III. Vorsichtsmaßnahmen	548
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	548
4. Chronische Lebererkrankungen	555
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei chronischen Lebererkrankungen	558
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	562
III. Vorsichtsmaßnahmen	565
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	566
5. Diabetes Mellitus.....	571
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei Diabetes Mellitus.....	573
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	576

III. Vorsichtsmaßnahmen	579
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	580
6. Adipositas	584
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei Fettleibigkeit.....	586
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	588
III. Vorsichtsmaßnahmen	593
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	593
7. Menopausales Syndrom.....	599
I. Die wichtigsten Qigong-Formen beim menopausalen Syndrom	600
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	605
III. Vorsichtsmaßnahmen	607
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	608
8. Chronisches Müdigkeitssyndrom.....	611
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei CFS	614
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	617
III. Vorsichtsmaßnahmen	620
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	620
9. Insomnie.....	625
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei Insomnie	626
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	631

III. Vorsichtsmaßnahmen	634
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	634
10. Tumore und Krebs	637
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei Tumoren und Krebs	638
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	640
III. Vorsichtsmaßnahmen	643
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	644
11. Schmerzen des unteren Rückens und der Beine.....	647
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei Schmerzen im unteren Rücken und der Beine	649
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	655
III. Vorsichtsmaßnahmen	659
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	659
12. Zervikale Spondylose	665
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei zervikaler Spondylose	667
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	670
III. Vorsichtsmaßnahmen	673
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	673
13. Myopie	677
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei einer Myopie	678

II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	687
III. Vorsichtsmaßnahmen	690
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	690
14. Depression	694
I. Die wichtigsten Qigong-Formen bei Depression.....	696
II. Die Anwendung von Qigong-Formen anhand der Syndromdifferenzierung	699
III. Vorsichtshinweise	703
IV. Traditionelle Qigong-Therapie	704
 Anhang Band 2	
<i>Herausgeber der chinesischen Ausgabe</i>	709
Mitherausgeber der deutschen Ausgabe und Übersetzung.....	710
<i>Bibliografie.....</i>	713
<i>Liste der erwähnten Akupunkturpunkte.....</i>	726
<i>Abbildungsverzeichnis.....</i>	730
<i>Index</i>	732