

# Service teil

Danksagung – 186

Über die Autoren – 187

References – 189

Stichwortverzeichnis – 191

## Danksagung

---

Wir möchten uns bei all unseren Lehrerinnen und Lehrern herzlichst bedanken, die uns den Weg in die große Kunst des Qigong bereitet haben. Ebenso bei unseren Schülerinnen und Schülern, die uns immer wieder Denkanstöße geben, uns inspirieren und mit ihren Fragen zum Nachdenken und Nachforschen anregen. Unsere Hochachtung gilt allen Autoren und Autorinnen, die mit ihren Büchern wertvolle Quellen des Wissens bereitstellten und dem Taiji & Qigong Journal, wo wir viele interessante Themen und Artikel fanden und die Möglichkeit, das eine oder andere zu veröffentlichen.

Birgit Auer hat uns mit ihrem fundierten medizinisch-wissenschaftlichen Fachwissen in die Tiefen der Anatomie und Physiologie einsteigen lassen und auch unsere kniffligsten Fragen stets kompetent beantwortet.

Unsere Fotografin Astrid Rampula hat es geschafft, uns auch in stressigen Zeiten vor der Kamera ein entspanntes Lächeln zu entlocken und unser Buch mit schön gestalteten Fotos und Videos wesentlich bereichert. Ute Zeiringer danken wir für die liebevoll gestalteten Grafiken, und dass sie nicht die Geduld verloren hat, wenn wir immer noch mit einem Änderungswunsch kamen. Wang Ning hat die wunderbaren Kalligrafien angefertigt, vielen Dank dafür.

Ein herzliches Dankeschön auch an unsere Familien und Partner\*innen, besonders an Günter Fischwenger, Flora Flucher und Harald Eisl fürs Korrekturlesen und an alle anderen, die auf ihre Weise zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben.

Unser Dank gilt der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich für ihre Bereitschaft, die Herausgabe dieses Buches zu unterstützen, unseren langjährigen Weggefährten Christian Paar und Emmerich Fromm für viele gemeinsame Übungsstunden und fachliche Diskussionen, unseren engagierten Kolleg\*innen der IQTÖ fürs jahrelange gemeinsame Verbreiten unserer Lebenskünste.

Frau Eichhorn vom Springer Verlag hat uns bei der Fertigstellung dieses Buches verlässlich begleitet und ermuntert.

Schließlich möchten wir noch unsere Dankbarkeit dafür ausdrücken, dass wir in der gemeinsamen Arbeit Geduld miteinander hatten, jeweils unsere persönlichen Stärken einbringen durften und aus den vielen Stunden und Tagen teils intensiver Diskussionen und Überlegungen gemeinsam gestärkt und bereichert herausgegangen sind.

## Über die Autoren

---

**Armin Fischwenger** Mit Freude und sanfter Beharrlichkeit vermittele ich dir die Grundlagen und fortgeschrittenen Aktivierungen von Lebenskraft Qi im Qigong und Taiji Quan. „Der edle Mensch strebt nach Harmonie und nicht nach Gleichheit“, betonte bereits Konfuzius. Dementsprechend prägt ein sinnvoller Wechsel von Aktivität und Ruhe, von Spannung und Entspannung, sowie von lustigen und ernsthaften Phasen meinen Unterricht.

Während meines Studiums der technischen Mathematik (1994–2001) entdeckte ich Taiji Quan und Qigong als wesentlichen Bestandteil meines Lebens. Nach Abschluss des Studiums intensivierte ich mein Engagement und begann 2004 schließlich hauptberuflich als Lehrer für Taiji Quan und Qigong zu arbeiten. Eine intensive Auseinandersetzung mit den östlichen und westlichen Wissenschaften bildet weiterhin die Basis meines Unterrichts.

Qigong, Taiji Quan sowie Atemarbeit sind untrennbar mit meinem Leben verbunden und prägen auch meinen privaten Alltag.

Ich begleite dich mit Freude und tiefem Engagement auf deinem Qigong-Weg, um gemeinsam deine persönliche Entwicklung zu fördern. ► [www.philosophisch.at](http://www.philosophisch.at)

**Roswitha Flucher** Seit ich in den 1980er-Jahren zum ersten Mal in Kontakt mit Qigong und Taiji Quan kam, hat mich die Begeisterung für diese Lebenskünste nicht mehr losgelassen. Ich konnte am eigenen Leib die positiven Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist erfahren. Ich bin glücklich, diese Erkenntnisse nunmehr bereits seit Jahrzehnten in Kursen, Workshops, Einzelunterricht und Ausbildungen an andere Menschen weitergeben zu können.

Meine Erfahrungen als Universitätslektorin sowie die intensive Beschäftigung mit verwandten Bereichen wie Meditation, TCM, Alexandertechnik, Massage, Faszienarbeit und östlicher Philosophie bereichern und erweitern meinen Unterricht. Ich freue mich, wenn diese Verbindung von traditionellem Wissen und modernen Erkenntnissen die Menschen anregt, die im Unterricht gemachten Erfahrungen in ihren Alltag und ihr Leben zu integrieren. Mehr über meine Tätigkeit findest du unter ► [www.flucher.net](http://www.flucher.net)

**Romana Maichin-Puck** Qigong begeistert mich, seit ich es 1990 das erste Mal erlebt habe. Die Übungen schenken mir Ruhe und Kraft. Sie sind ein Weg für mich in die eigene Mitte und um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Was einst als Hobby begann, wurde mit der Zeit zu einem wesentlichen Bestandteil meines Lebens und schließlich zu meiner Berufung.

Mit Qigong, integrativer Ernährung und TCM begleite ich heute vor allem Frauen, die sich mehr Energie, innere Ruhe, Balance und Lebensfreude wünschen – besonders in Zeiten der Veränderung und Neuorientierung. Es erfüllt mich mit großer Freude,

mein Wissen und meine jahrzehntelange Erfahrung in ganzheitlicher Gesundheits- und Lebenspflege in Kursen und Workshops – online wie in Präsenz – sowie in meiner Naturheilpraxis weiterzugeben. Dass sich dadurch das Leben vieler Frauen nachhaltig verändert und ihre Lebensqualität spürbar verbessert, das ist mein größtes Geschenk. Mehr zu mir und meiner Arbeit findest du unter ► [www.romanamaichin-puck.at](http://www.romanamaichin-puck.at).

**Frank Ranz** Qigong und Taiji Quan begleiten mich seit 1984 und sind für mich weit mehr als Bewegungskünste: Sie schenken mir Gesundheit, innere Ruhe und Kraft im Alltag. Besonders in herausfordernden Lebensphasen haben sie sich als verlässliche Stütze bewährt.

Von Anfang an haben mich die Einfachheit und Wirksamkeit des Qigong fasziniert. Ich bin ein Lernender geblieben und entdecke im Austausch mit anderen immer wieder neuen Facetten. Das motiviert mich seit 1994, meine Erfahrungen und mein Wissen mit Freude weiterzugeben – in Videokursen, Online- und Präsenzkursen ► [www.online-qigong.at](http://www.online-qigong.at).

Die Autorinn.en und Autoren sind Mitglieder der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich: ► <https://www.tqg.at/>.

Sie bieten als Taiji & Qigong Akademie Ausbildungen für Kursleiter\*innen und Lehrer\*innen für Qigong und Taiji Quan nach den Standards der IQTÖ an.

# Literaturverzeichnis

---

- Chen J (2017) Medizinisches Qigong – Der Weg zur Gesundheit. Chen Akademie, Luzern
- Cohen K (2005) Qigong: Grundlagen, Methoden, Anwendung. Weltbild, Augsburg
- Cooper A (2022) Erschöpfung und Burnout vorbeugen – mit Qigong und TCM. Springer, Berlin
- Deadman P (2024) Qigong, Cultivating Body. Qigong Works Press, Hove, Breath & Mind
- Dekker P (2006) Die Dynamik des Stillen Stehens – Die uralte Kunst seine Batterien wieder aufzuladen. Bacopa, Schiedlberg
- Elleberger O (1995) Qi Gong: Grundübungen und Grundlagen für Anfänger und Fortgeschrittene. Kösel, München
- Engelhardt U (1997) Die klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong), MLV, Uelzen
- Engelhardt U, Hildenbrand G, Zumfelde-Hüneburg C (2014) Leitfaden Qigong. Elsevier, München
- Eckert A (2005) Das Tao der Akupressur und Akupunktur – Die Psychosomatik der Punkte. Haug, Stuttgart
- Fiedeler F (2003) Yin und Yang: Das kosmische Grundmuster in der Kultur Chinas. Diederichs, München
- Fischwenger A (2015) Organübungen des Qigong. BoD, Norderstedt
- Fischwenger A (2023) Qigong für Pädagogen. BoD, Norderstedt
- Fischwenger A (2011) Wildgans-Qigong. Organübungen des Qigong. BoD, Norderstedt
- Fischwenger A, Flucher R, Maichin-Puck R, Ranz F (2024) Ba Duan Jin – Die Acht Brokatübungen: Qigong für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden. Buchschmiede, Wien
- Jiao G (2018) Die 8 Brokatübungen. MLV, Kulmbach
- Huang J, Wurmbrand M (Ed) Primordial Breath: An Ancient Chinese Way of Prolonging Life Through Breath Control, Vol. 1: Seven Treatises from the Taoist Canon, the Tao Tsang, Cirencester 1990
- Kaptschuk T (1993) Das große Buch der chinesischen Medizin. O.W. Barth, Wien
- Korahais A (2022) Flowing Zen. Amazon Distribution, Leipzig
- Kubny M (2002) Qi – Lebenskraftkonzepte in China: Definition, Theorie und Grundlagen, Haug
- Lorenzen U, Noll A (1998) Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin – Band 4: Die Wandlungsphase Feuer. Müller & Steinicke, München
- Lorenzen U, Noll A (2002) Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin – Band 5: Die Wandlungsphase Wasser. Müller & Steinicke, München
- Lorenzen U, Noll A (2010) Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin – Band 1: Die Wandlungsphase Holz. Müller & Steinicke, München
- Lorenzen U, Noll A (2012) Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin – Band 3: Die Wandlungsphase Erde. Müller & Steinicke, München
- Lorenzen U, Noll A, Rochat de la Vallée E (2010) Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin – Band 2: Die Wandlungsphase Metall. Müller & Steinicke, München
- Maciocia G (2012) Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Elsevier, München
- Mair V (HG) (2008) Zhuangzi Das Buch der Spontanität: Über den Nutzen der Nutzlosigkeit und die Kultur der Langsamkeit. Windpferd, Aitrang
- Middendorf I (1995) Der Erfahrbare Atem: Eine Atemlehre. Junfermann, Paderborn
- Montaigne E (1995) Internal Gung-Fu Volume One: Qi. Mootagu Books, Murwillumbah
- Nestor J (2020) Breath, Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atems. Piper, München
- Nichterl C (2021) Integrative Ernährung: Ein ganzheitliches Konzept zur Prävention und Ernährungstherapie. Springer, Berlin
- Olson S (2003) The Jade Emperor's Mind Seal Classic: the Taoist guide to health, longevity and immortality. Inner Traditions, Rochester
- Olvedi U (1997) Das stille Qigong. Knaur, München
- Panhofer P (2024) Prävention und Therapie viraler Epidemien: Immunsystem stärken mit der evidenzbasierten Integrativen Medizin. Springer, Berlin
- Platsch K (2014) Die fünf Wandlungsphasen – Das Tor zur chinesischen Medizin. Elsevier, München
- Pregadio F (Hrsg) (2008) The Encyclopedia of Taoism. Routledge, Abingdon

- Oberlack H, (HG), (2017) Qigong für Einsteiger – Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals. TQJ-Verlag, Steinbergkirche
- Oberlack H, (HG), (2016) Qigong im Überblick – Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals. TQJ-Verlag, Steinbergkirche
- Ruppert M (2018) Grundlagen des Qigong – Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre der Praxis, MLV, Kulmbach
- Salvesen C (2020) Leben wie Musik. Band 2: Melodie – Herz – Himmel, BoD, Norderstedt
- Schwind P (2014) Faszien: Gewebe des Lebens. Irisiana, München
- Simon R (2009) Daodejing: Das Buch vom Weg und seiner Wirkung. Reclam Bibliothek, Dietzingen
- Skuban R (2020) Die Buteyko-Methode: Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport. Crotona, Amerang
- Unverzagt C (2019) Klassische Schriften des Taijiquan, BoD, Nordstedt
- Ullbrook J (1995) Tao-te-king: das Buch vom rechten Weg und von der rechten Gesinnung. Ullstein, Frankfurt
- Weidinger G (2024) Atemtherapie. Kneipp, Wien
- Wilhelm R (2000) I Ging: Das Buch der Wandlungen. Diederichs, München
- Wilhelm R (1987) Liä Dsi: Das wahre Buch vom quellenden Urgrund. Diederichs, München
- Wilhelm R (1998) Tao-te-king: Das Buch vom Sinn und Leben. Diederichs, München
- Yang JM (1997a) Essence of Shaolin White Crane: Martial Power and Qigong. YMAA Publication Center, Boston
- Yang JM (1997b) The Root of Chinese Qigong: Secrets for Health, Longevity, & Enlightenment. YMAA Publication Center, Roslindale
- Yang JM (2005) Qigong-Massage: Fundamental Techniques for Health and Relaxation. YMAA, Boston
- Yang JM (2006) Qigong Meditation: Small Circulation. YMAA Publication Center, Boston
- Yang JM (2013) Tai Chi Qigong: The Internal Foundation of Tai Chi Chuan. YMAA Publication Center, Wolfeboro
- Watts A (2003) Der Lauf des Wassers: Eine Einführung in den Taoismus. Insel Verlag, Frankfurt
- Zöller J (2009) Das Tao der Selbstheilung. Bacopa, Schiedlberg

# Stichwortverzeichnis

## A

Abwehr-Qi 14  
 Acht außerordentliche Leitbahnen 12  
 Achtsamkeit 50, 93  
 Aktivierung 3, 9, 48, 75, 81–84, 111, 114, 125, 129, 160, 164, 166, 167  
 Akupressur 22, 30  
 Akupunkturpunkte 22, 31  
 Angst 41, 52, 153, 178  
 Angststörungen 107, 177  
 Arbeit mit Qi 6, 95  
 Ärger 52  
 Arten des Qi 13  
 Arthrose 179  
 Atem s. Atmung  
 Atembewegung 9, 77, 78, 85, 104  
 Atemfrequenz 77, 78, 84  
 Atemmethoden 48, 52, 79, 87  
 Atemrhythmus 90, 94, 111, 140, 164  
 Atmung 3, 9, 12, 13, 19, 28, 47, 48, 50, 52, 53, 64, 66–68, 76–79, 81, 83, 85, 86, 88–92, 96, 104, 119, 125, 130, 133, 134, 140, 141, 145, 152, 162–165, 168, 177  
 Aufnahme von Qi 98  
 aufnehmen 20, 23, 58, 76, 79, 92, 98, 130, 136, 140, 142  
 Aufrichtung 24, 27, 51, 53–55, 69, 86, 104, 130, 171  
 Augen 16, 41, 75, 76, 99, 174  
 Ausgeglichenheit 4, 10, 21, 57, 58, 144, 157

## B

Baduanjin s. Brokatübungen 179, 181–184  
 Baihui 23  
 Balance 10, 35, 50, 51, 55–57, 94, 144, 153, 175, 187  
 Basisübungen 103  
 Bauch 21, 23, 26, 32, 63, 76, 77, 79–81, 83–85, 87–90, 110, 113, 136, 137, 143, 145, 174  
 Bauchatmung 81  
 Bauchdecke 26, 76, 80–83, 88, 89, 110, 138, 144  
 Bauch-Flanken-Brust-Atmung 79, 80, 87, 88, 90  
 Beckenboden 24, 82, 88, 89, 137, 138, 144  
 Becken stabilisieren 71, 167  
 Begierde 41, 52  
 Begriff Qigong 11, 32

Beine 23, 32, 50, 51, 54, 56, 62, 63, 68, 71–73, 83, 103, 104, 107, 108, 110, 111, 113, 114, 121, 123, 126–128, 130, 131, 134–137, 141–146, 148, 151, 152, 157, 161, 164, 168, 172  
 Beruhigung 7  
 Bewegtes Qigong 8, 9  
 Bewegungsimpuls 64  
 Bewusstsein 17, 19, 73, 75, 89, 93, 103, 164  
 Bikarbonat 78  
 Blut 13, 18, 29, 30, 36, 59, 78, 79, 91, 171  
 Blutdruck 76, 79, 84, 107, 177, 179, 180  
 Bluthochdruck 10, 27, 91, 107, 176, 179, 180  
 Bogenschritt 109  
 Brokatübungen 9  
 Brustatmung 81, 86, 87  
 Brustbein 63, 81, 85, 86, 115, 119, 124, 138, 144, 172  
 Brustkorb 23, 24, 38, 75–77, 81, 85, 86, 89, 91, 94, 106, 122, 137, 141, 145, 154, 164, 168, 172  
 Brustwirbelsäule 80, 85, 106, 115, 117, 119, 124–126, 128, 152, 158–160, 162, 164

## C

Chinesische Ernährungslehre 39  
 Chronische Müdigkeit 179

## D

Dantian 13, 19–22, 25, 26, 38, 49, 58–60, 80, 82, 84, 85, 89, 94, 96–98, 105, 110, 126, 132, 138, 143, 144, 160, 163, 170, 171, 174  
 Dantian-Atmung 89  
 Daoismus 11, 15, 18, 20, 33, 34, 58  
 Daoistische Atmung 88  
 Daoyin 4  
 Das Becken kreisend kippen 72, 114  
 Dazhui 25  
 Depression 177, 178, 183  
 Die Füße im Qigong 23, 69  
 Di Qi 12  
 Dong Gong 8  
 Dreifacher Erwärmer 13, 14, 38  
 Drei Schätze 17, 38  
 Du Mai 8, 18, 23, 25, 75  
 Durchblutung 68, 84, 111, 149, 157, 164, 171, 179, 180

**E**

Emotionen 29, 42, 49, 52, 59, 76, 77, 133, 165  
 Empfehlungen 103, 175, 176  
 Entspannte Aufmerksamkeit 52, 94, 103  
 Entspannung 4, 6, 9, 10, 22, 28, 36, 50–57, 61,  
 73, 77–79, 81, 85, 97, 105, 106, 117, 119, 152,  
 161, 177, 180, 187  
 Entstehungszyklus 42  
 Erde 7, 12, 17, 19, 23, 27, 32, 33, 36–42, 47, 48,  
 51, 54, 55, 58, 59, 61, 70, 71, 97, 100, 104,  
 125, 126, 132, 148, 152, 160, 168, 169, 171  
 Erdung 54, 58, 165, 171  
 Ernährung 5, 29, 30, 39, 58, 59, 187  
 Essenz 14, 16–18, 40, 41, 80, 145

**F**

Fang Song 57  
 Faszien 54, 65, 68, 69, 93  
 Feng Shui 11, 39  
 Feuer 17, 32, 36, 38–42  
 Flankenatmung 80, 85, 86, 165  
 Fokus 57, 99, 135, 136  
 Fülle 36, 54, 58, 61, 67, 79, 98, 139, 140, 144,  
 147, 148, 152  
 Fülle und Leere 140, 152  
 Fünf Elemente 39  
 Fünf Wandlungsphasen 17, 19, 33, 39–42, 47,  
 48, 52, 59, 89  
 Funktionskreis 12, 14, 19, 25, 31, 59, 98, 145  
 Fußgewölbe 23, 104  
 Fußmuskulatur 168

**G**

Ganzheitlichkeit 47–49, 175  
 Ganzkörperbewegung 48, 64, 66, 68, 96  
 Gedanken 7, 21, 47, 52, 53, 59, 93, 94, 96, 106  
 Gefäße 8, 12, 18, 30, 75, 79, 97, 98  
 Gehen 54, 68, 77, 103, 104, 157, 158, 163, 165  
 Geistige Ausrichtung 92  
 Gelenke 10, 27, 49, 51, 54, 55, 57, 64–66, 72,  
 73, 75, 93, 103, 104, 111, 115, 171  
 Gelenksschmiere 65, 92, 111  
 Geschichte des Qigong VI, 4  
 Gesichtsmassage 173  
 Gesundheit 3, 5, 10, 12, 18, 27, 29, 52, 53, 103,  
 175, 177, 179, 188  
 Gleichgewicht 30, 35, 39, 40, 42, 50, 51, 54,  
 56, 58, 59, 103, 126, 133, 157, 164, 165, 175,  
 177, 179  
 Gongbu 109  
 Gongfu VIII, 3

Grübeln 41, 52  
 Grundprinzipien VI, 27, 28, 176  
 Grundstellung 51, 58, 63, 69, 73, 85, 94, 104,  
 105, 108–115, 117, 121–124, 132, 135, 136,  
 142, 145, 149, 158, 160  
 Guo Lin 145, 164  
 Gu Qi 12, 13

**H**

Hände 7, 21, 54, 60, 73–75, 83, 85, 86, 89, 94–  
 96, 99, 104, 105, 112, 117, 122, 126–129,  
 131–134, 136, 137, 142, 143, 145, 146, 148–  
 152, 154, 156, 159, 160, 162, 166, 169, 173,  
 174  
 Handhaltungen 73, 74  
 Harmonie 12, 29, 30, 34, 35, 41, 55, 57, 66, 67  
 harmonisieren 48, 77, 97, 103, 145, 149, 153  
 Harmonisierende Übungen im Gehen 72, 97,  
 144  
 Harmonisierung 97, 126, 148, 157  
 Hauptleitbahnen 12, 30, 31  
 Herz 7, 10, 13, 14, 24, 27, 32, 40, 41, 49, 50, 52,  
 53, 78, 85, 87, 91, 107, 149, 179, 180  
 Herz-Geist 7, 49, 50, 53  
 Herz-Kreislauf 10, 27, 78, 107, 149, 179  
 Himmel 7, 12, 14, 23, 27, 33, 36–38, 47, 48, 51,  
 54, 55, 81, 100, 104, 109, 125–128, 130, 140,  
 141, 168, 169, 171  
 Himmel-Erd-Achse 38, 130  
 Himmel – Erde – Mensch 12  
 Himmel mit beiden Händen stützen 14, 109,  
 126, 140  
 Holz 17, 32, 38–41, 68  
 Hüftgelenke 49, 57, 59, 72, 112, 115, 123, 151,  
 152, 157  
 Huiyin 24

**I**

Immunsystem 76, 171, 181  
 Innere Ruhe 10, 52, 149, 188  
 Intention VI, 7, 8, 28, 49, 53, 88, 96, 98, 125,  
 130, 132, 135, 138, 144, 147, 152, 156, 163,  
 171

**J**

Jing (Essenz) 3, 7, 14, 18, 20, 29, 40, 47, 80  
 Jing 7, 14–17, 30, 145, 157  
 Jing Gong s. Stilles Qigong 7  
 Jing Luo 30  
 Jin Ye 92

**K**

Kampfkunst 3, 4, 6, 26–28, 61  
 Kampfkunst Qigong 6  
 Klarheit 16, 41, 51, 149  
 Kleiner Himmlischer Kreislauf 7, 18  
 Klopfmassage 171  
 Kniemassage 172  
 Kontraindikationen 107, 175  
 Kontrollzyklus 43  
 Konzentration 53, 76, 89, 94, 97, 98, 106, 180  
 Koordination 19, 50, 55, 145, 157, 164  
 Körperhaltung 47, 53, 56, 58, 66, 94, 125  
 Körpermitte 27, 30, 47, 57, 67, 110, 124, 125  
 Körpersäfte 59, 92  
 Körperspannung 7, 9, 56, 57, 125, 126  
 Kranich prüft das Wasser 165  
 Kua 72

**L**

Laogong - Qi-Zentrum in der Hand 22  
 Laozi V, VIII, 33, 34, 61, 69  
 Lebensenergie 11  
 Lebenspflege 3, 4, 6  
 Lebensqualität 10, 176, 178–181, 188  
 Leber 14, 17, 32, 41, 52, 59, 70, 92, 163  
 Leere 18, 54, 58, 61, 147, 148, 152, 177  
 Leitbahnen 9, 12, 30–32, 70, 73, 97, 98, 173  
 Lendenwirbelsäule 59, 81, 83, 113, 115, 125, 172, 179  
 Li Dong Yuan 40  
 Liu Shi Gong 165  
 Lockerungsübungen 103, 111  
 Loslassen 7, 57, 89, 129, 141  
 Lunge 10, 13, 14, 17, 29, 32, 41, 48, 52, 76, 78, 80, 81, 84–87, 89, 91, 92, 126, 176, 180, 181  
 Lymphe 92

**M**

Mabu 73, 110, 130, 149, 168  
 Magen 13, 14, 21, 32, 40, 41, 59, 91, 92  
 Massage 24, 80, 81, 103, 110, 171–174, 187  
 Medizinisch-therapeutisches Qigong 6  
 Mensch 7, 12, 35, 37, 38, 41, 47–49, 54, 57, 59, 60, 100  
 Meridiane 12, 31  
 Metall 17, 38–42, 89  
 Metall - Yang 32  
 Metall - Yin 32  
 Milz 13, 14, 17, 32, 40, 41, 52, 59, 91  
 Mingmen 13, 22, 24, 25, 89, 98, 126, 137, 143  
 Ming Shen 16

Mitte 19, 21, 24, 38, 40, 41, 48, 54, 56, 58–60, 103, 107, 110, 114, 117, 129, 130, 146, 148, 150, 151, 162, 165, 174, 187  
 Muskeln 41, 57, 61, 65, 67, 68, 93, 111, 179  
 Muskeltonus 57, 61, 73

**N**

Nachgeburtliches Qi 12  
 Nähr-Qi 13, 14, 91  
 Nährstoffmangel 79  
 Nasenatmung 79  
 Neidan 4, 5, 15, 18  
 Nervensystem 21  
 Niere 14, 19, 25, 32, 91, 98, 145  
 Nierenatmung 89, 172  
 Nierenmassage 90, 172

**O**

Öffnen 48, 54, 61–64, 107, 119, 130, 137, 140, 141  
 Öffnen und Schließen 48, 61–64, 119, 140  
 Organübungen 163, 175

**P**

Parasympathikus 84, 164, 177  
 Philosophie 3–5, 10, 11, 29, 33, 34, 37, 58, 187  
 pH-Wert 76, 78  
 Pinyin VIII, 26  
 Position Erde 169  
 Position Himmel 169, 170  
 Position Mensch 170  
 Prävention 5, 6, 10, 176  
 Propriozeption 93

**Q**

Qi VIII, 3, 4, 6–9, 11–15, 17–26, 28–32, 34, 36, 38, 40, 41, 47–50, 52, 53, 56–59, 64, 66, 67, 70, 73, 75, 77–83, 85, 87–89, 91, 92, 94–100, 103, 111, 123, 125, 126, 130, 136–145, 147, 148, 152, 153, 156, 157, 164, 171, 174, 187  
 Qi abgeben 6, 97  
 Qi aufbauen und verfeinern 6, 98  
 Qi aufnehmen 6, 70, 77, 98, 142  
 Qi bewegen 6, 96  
 Qi der Erde 12, 56, 70, 99  
 Qi des Himmels 12, 13, 23  
 Qigong-Gehen 90, 145, 157, 158, 160–162, 164  
 Qi harmonisieren 6

Qi im Menschen 12, 91  
 Qi in den Übungen 6, 95  
 Qi leiten 6, 96, 156  
 Qíng Qi 12, 13  
 Qi sammeln 6, 91, 98, 137  
 Qi spontan fließen lassen 6, 99  
 Qi wahrnehmen 95  
 Qi-Zentren 3, 13, 20, 22, 97, 174

## R

Regulationen 3, 17, 47, 49, 50, 53, 77, 95, 96  
 Reinigen 130  
 Reinigende Atmung 88  
 Reinigende Übungen 130  
 Reiterstand 110  
 Ren Mai 8, 18, 75  
 Ren Qi 12  
 Resilienz 6, 21  
 Rippen 77, 81, 85, 88, 89, 111, 137, 138, 144  
 Rücken 24, 26, 27, 32, 50, 56, 57, 62–64, 73,  
 77, 83, 87–89, 99, 104, 111, 113, 115, 117,  
 119, 137, 142, 143, 146, 155, 156, 161, 166–  
 168, 172  
 Rumpf 24, 62–64, 71, 72, 104, 119, 126, 127,  
 131, 140

## S

Sammel-Qi 13, 91  
 San Bao 17, 47  
 San Cai 37, 38, 47  
 San Jiao 13  
 Schlaf 178  
 Schlafstörungen 27, 178  
 Schließen 54, 61–64, 107, 119, 141  
 Schmerzlinderung 10, 179  
 Schrittstellungen 69, 108, 110, 165  
 Schule zur Stärkung der Mitte 40  
 Schultern 7, 27, 50, 54, 64, 74, 75, 85–87, 103,  
 104, 110, 119, 121, 122, 127–129, 131, 132,  
 137, 138, 141, 142, 144, 146, 154, 156, 169,  
 171, 172  
 Schüttelübung 108, 123  
 Schwerkraft 38, 51, 54, 55, 58, 59, 69, 104  
 Schwungübung 124  
 Sechs Harmonien 49  
 Seidenfadenübungen 97  
 Selbstheilung 6, 76, 100  
 Selbstheilungskräfte 10, 78, 149, 157, 164, 175  
 Selbstmassage 90, 171  
 Selbstwahrnehmung 9, 50, 65, 75, 92, 93  
 Selbstwirksamkeit 6, 105, 178, 180  
 Shen (Geist) 16

Shen 3, 15–20, 40, 41, 47, 50, 104  
 Sinnesorgane 42, 174  
 Si Xiang 37, 38  
 Spannung 28, 50, 51, 53, 54, 57, 61, 62, 69, 73,  
 77, 106, 115, 117, 119, 146, 152, 171, 187  
 Spiritualität 6  
 Spirituell-religiöses Qigong 6  
 Spontanes Qigong 7, 9  
 Stabilität 10, 16, 56, 59, 61, 69, 71, 73, 106, 145,  
 157, 164, 165, 168  
 Standübungen 7, 38, 168  
 Stehen auf einem Bein 145, 146, 165  
 Stilles Qigong 7  
 Stress 59, 76, 78, 84, 85, 87, 89, 98, 132, 133,  
 175, 177, 178  
 Stressabbau 6, 10, 77, 177  
 Struktur 30, 51, 54, 56, 57, 66, 68, 73, 125, 126  
 Studien 3, 4, 10, 175–178, 180, 181  
 Sympathikus 84, 125, 164, 177

## T

Taiji Quan VIII, 26–30, 33, 60, 61, 72, 165,  
 176–178, 187, 188  
 Tanzhong 13, 21, 24  
 TCM 3, 11, 12, 15, 17, 18, 29, 30, 48, 58, 59, 61,  
 89, 91, 98, 187  
 Tiao Xi 52  
 Tiao Xin 52  
 Tonus 56, 57  
 Traditionelle Chinesische Medizin 29  
 Trauer 13, 41, 52

## U

Übungen auf einem Bein 165  
 Übungspraxis 21, 37, 49, 52, 58, 92, 99, 103,  
 106, 107  
 Umgekehrte Atmung 88  
 Ursprungs-Qi 13

## V

Verdauungsorgane 14  
 Vertrauen 60, 71, 130, 153, 157  
 Vielfalt des Qigong 6  
 vier Bilder 37, 38  
 Vier Tore 23  
 Viszerozeption 93  
 Vorgeburtliche Atmung 88  
 Vorgeburtliches Qi 12  
 Vorstellungskraft 3, 8, 9, 19, 58

**W**

Wahres Qi 13  
 Wasser 17, 32, 34, 36, 38–41, 67, 89, 145  
 Weg der Natur 33  
 Weiches Qigong 9  
 Wei Qi s. Abwehr-Qi 91, 98  
 Windatmung 90, 163, 164  
 Wirbelsäule 10, 24, 27, 38, 48, 49, 54–56, 62,  
 63, 65, 74, 76, 78, 80–83, 86, 95, 103, 104,  
 108, 117, 124, 130, 137, 140, 143, 160  
 Wirkungen des Qigong 10, 178, 180  
 Wohlbefinden VII, 3, 10, 12, 27, 103, 172, 175,  
 177, 178  
 Wu Wei 33

**X**

Xingqi 4  
 Xübu 165

**Y**

Yang-Qi 12, 32  
 Yangsheng 4, 5

Yi 7–9, 17–19, 28, 41, 49, 53, 55, 69, 96, 97, 99,  
 110, 147, 152, 156, 176, 182  
 Yi - Intention 18  
 Ying Qi 14, 91  
 Yin-Qi 12, 32  
 Yintang 22  
 Yin und Yang 3, 12, 26, 29, 30, 33–40, 48, 57,  
 58, 75, 77, 106, 107, 139–141, 175  
 Yoga 180  
 Yongquan-Qi-Zentrum am Fuß 23  
 Yuan Qi s. Ursprungs-Qi

**Z**

Zhan Zhuang 168  
 Zhen Qi s. Wahres Qi  
 Zhuangzi 12, 34  
 Zifa Gong 7, 9  
 Zong Qi s. Sammel-Qi 13, 91  
 Zungenspitze 75  
 Zwerchfell 77, 80–82, 89