

Stichwortverzeichnis

A

Abschlusshaltung 98 f., 216
Absicht 186, 192, 262
Abwehrenergie 241
Achtsamkeit 139, 233 ff., 239, 262
Achtsamkeitsübung 238
Aktivität und Passivität 94
Akupunktur 51, 53, 55 ff.
Akupunkturmassage 57
Akupunkturpunkte 34, 41, 55 f., 60
Alkoholkonsum 79, 85
Allergien 78
Alltag 135, 138, 162 f., 179, 182, 184
Alpträume 177
Alter 31 f.
Alterungsprozess 62
Anfänger 137, 144
Angst 85, 146, 155, 172, 174 ff.
Angstzustände 155
Ankommen 233, 243
Anstrengung 139
Anti-Aging 155
Arbeit 137, 162
Arbeitsplatz 193, 195, 200
Arbeitszimmer 196, 199, 201
Atem 27, 33
Atemtechnik 119
Atemübung 32, 68
 erste 121
 zweite 122
Atmung 28, 45 ff., 163
Aufstehen 68, 165
Aufwärmübungen 109
Auge 164
Augenblick 138, 179, 182
Ausatmen 67
Ausbildung 180
Ausstrahlung 91, 181, 184, 252
Austausch 236, 245, 253, 261
Auto 163

Autofahrten, lange 170
Autogenes Training 93

B

Badezimmer 196, 201
Bäume 140
bai hui 57, 102 f., 231 f., 250
Ballast
 innerer 182, 231
Bauchgefühl 48
Beckenbodenentspannung 239
Bedürfnisse 111
Beharrlichkeit 139
Beine, schwere 58, 170
Beispiel
 gutes 195, 197 ff., 202 f.
Belastung 162, 251
Bereicherung 162
Beruf 39, 163 f.
Beruhigung 137
 innere 145
Bewegung 28 ff., 33 f., 135 f.
 symmetrische 231 f., 236 ff., 245 f., 249, 255,
 257, 259 f.
Bewertung 162
Bewusstsein 236, 258
Beziehung 137, 181, 184
Bild 164
Biologie 143
Blase 85
Blasen-Meridian 84
Blasenschwäche 85
Blut 29
Blutdruck
 niedriger 165
Bluthochdruck 149
 Übung gegen 149
Boden 141
Brustschmerzen 83
Buddha 34

Buddhismus 34, 36
Büro 196, 199
Büro-Übungen 167

C

Charakter 161, 188 f.
China 179
Chinesische Medizin 135 f.

D

Dachboden 196, 201 f.
dan tian 98, 121, 123, 255, 262
dan zhong 83, 91, 121, 235 f.
 Lokalisierung 112
Daoismus 34, 36, 186
Denken 46, 69, 119, 163 f.
 negatives 69
 positives 46, 69
Denkkultur 161
Depression 30
Diät 41
Dickdarm 82, 84
Diener-Meridian 122 f.
Disziplin 181, 210, 229, 252
Drei Schätze 62
Druck 138, 143, 179, 181, 184
Dünndarm 79
Durchfall 83 f.

E

Effekte
 positive 40
Einatmen 67
Eingangsbereich 196
Einkehr 184
Einsammeln 216
Einschlafen 68, 176 f.
Einsicht 258
Einstellung 30 ff., 184
 richtige 39
Eleganz 249
Elemente 140
Emotionen 30, 175 f., 240, 249

Energie 27 ff., 36, 43, 135 f., 162, 179
Energie-Atmung 236
Energiebahnen 51 f., 122
Energiebewegung 162
Energieblockade 51
Energiefluss 51
 aktivieren 53
Energiekreislauf 123
Energiequellen 257
Energieverteilung 256
Entspannung 41
Erde 76 f., 81, 140
Erfahrungen 137, 180 f., 233, 239, 260, 262
Erfahrungsaustausch 21
Erfahrungswerte 180
Erfolg 182
Erkältung 139, 153
Erkältungserscheinungen 56
Erkenntnis 43
Erleben 41
Erlernen 41
Ernährung 142 f., 162
Ernährungslehre 142, 219
 Chinesische 77
Ernährungsratgeber 143
Ernährungsübung 143
Erneuerung 96, 258
Erschöpfung 46
Erwärmer, dreifacher 136
Erwartung 186, 208
Essenz 62
Essig 78
Essigkur 78
Experiment 238, 255
Extrem 65
Extreme 195, 200

F

Faktoren 43
Familie 80, 137, 162, 164
Farben 140, 194 f., 199, 201
Feedback 106
Fehler 93, 188
Feingefühl 235, 241
Feng Shui 140, 193 ff.

Fernsehen 163, 172, 234
 Festigkeit 140, 233, 242
 Feuer 76 f., 79
 Flexibilität 244
 Fokussieren 257
 Formen 140, 194 f., 198 f., 202
 Forschung 180
 Fotos 22
 Frauen 36, 143
 Freistil 22
 Freude 179, 183 f.
 Freunde 80
 Friede 31
 innerer 31
 Frühling 77
 Fühlen 119, 163
 Fünf Elemente 23, 75, 142, 193
 Fünf Übungen 89, 229 f., 242, 258, 263
 Füße 29, 97
 Fundament des Lebens 89
 Fundament, energetisches 229, 234, 260

G

Garten 196, 202 f.
 Gedanken 28, 30, 33, 46 f.
 ablenkende 139
 negative 30, 69, 101, 208
 positive 30
 störende 139
 Gedankenbewegungen 29
 Gedankenwege 232
 Gedankenwelt 163 f.
 Geduld 48, 139, 182, 188, 190
 Gefäßerkrankungen 170
 Gefühl 29, 31, 33, 35 f., 41 f., 44, 135, 138 f.,
 143 f., 163 f., 168, 171 ff., 180 ff., 184
 eigenes 47
 inneres 45
 negatives 101
 Gefühlsleben 46
 Gefühlsregungen 29
 Gegensätze 67, 256
 Gehirn 85
 Geist 63, 143, 161
 beruhigen 119

 weiser 181
 Geistesblitz 174
 Geisteshaltung 26, 31, 35, 37, 187, 189, 244,
 249, 252
 Geisteskraft 258
 Geisteszustand 174
 Gelassenheit 39, 138, 161, 182
 Geld 162, 164
 Genussmittel 183
 Geomantie 140
 Gesamtzustand 163
 Geschichte des Qi Gong 32
 Geschlecht 143
 Geschwindigkeit 231 f.
 Gesellschaft 31
 fröhliche 79
 Gesichtsmassage 155
 Gesundheit 21 f., 29 ff., 36, 45 f., 138, 142, 161,
 164, 182, 241 ff., 247 ff., 253, 256 ff., 261 f.
 Gesundheitsvorsorge 208
 Gewicht 163
 Gewissen
 schlechtes 184
 Gewohnheiten 161, 163
 Ginseng 59, 218, 225
 Glauben 22, 56
 Glaubenssätze
 innere 164
 Gleichgewicht 21, 23, 27, 36, 39, 42, 44 ff., 125,
 135, 138 f., 142, 161 ff., 231, 239, 241 ff., 245,
 247 f., 250 f., 256 ff.
 inneres 138
 Glück 46, 249, 256
 Goji-Beere 59, 217
 Grippe 139, 154
 Grüntee 59, 218
 Grundposition 96 ff., 185, 192, 216, 233, 243,
 245, 249
 Grundstück 193, 202
 Gruppe 183

H

Hände 29, 33
 Haltung, geistige 135
 Harmonie 21 f.

Harmonisierung 140
Haut 82
hegu 56, 149
Heilkräuter 58
Heilmittel 246
Herbst 82
Herz 79, 161, 163 f., 179, 181
 gutes 139
Herz-Kreislauf-System 187
Herzfunktion verbessern 122
Herzgefühl 164
Hier und Jetzt 119, 173, 182
Hilfsmittel 229, 240, 259
Hochleistungssport 187
Holz 76 f.
Hühnersuppe 219

I

I Ging 214, 221 f., 238
Ich-Punkt 112
Immunsystem 58, 82
Impulse 31
Ingwer 217
 frischer 83
Inkontinenz 85
Innenleben 101
Innenräume 141
Innere Mitte 41
Inneres 181
Intelligenz 70
Interesse 22

J

Ja-Nein-Übung 69
Jahreszeiten 45, 75
Jiaogulan 59
Jiaogulan-Tee 59, 217, 225
Jing 62

K

Kälte 29, 141
Kampfkünste 34, 36
Keller 196, 201 f.
Kinder 174 ff.

Kinderzimmer 196, 200
Klarheit
 geistige 242, 245, 248, 251, 254
Kleidung 141 f.
Kloster 138
Knochen 85
Körper 28 f., 31, 135 f., 139, 141, 143, 161
Körpergefühl 39, 143, 174
Körperhaltung 32 f., 45 ff., 138, 163 f.
 im Alltag 163
Kompetenz 180
Konfuzianismus 34
Konstitution 29, 58, 62
Kontakt 136, 141
Konzentration 139
 natürliche 139
Konzentrationsstörungen 61
Kopf 139, 164
Kopfbedeckung 142
Kopfschmerzen 56 f., 61, 148
Korkenzieherübung 146
Kosmetik 155
Kräuter 58
 chinesische 58
Kraft 21, 44, 136 f.
Kraftreserven 247
Krampfadern 170
Krankheit 31, 182
 vererbare 28
Kreislauf 53, 75, 165, 170
Kreislaufstörungen 165
Krisensituation 92
Kriterien 180
Küche 196 f., 200
Kultur 31, 161 f.
 chinesische 31
Kurs, wöchentlicher 183
Kurs-Hopping 40

L

Lachen 219
Landschaften 193, 197
Langzeitschüler 183
Laune 181
 schlechte 155

Leben 30, 32, 161 ff.
Lebensenergie 27 f., 63, 229, 253
 Kultivierung von 93
Lebenserfahrung 35
Lebensgefühl 161, 182, 243, 252, 260
Lebenskultur 161 f.
Lebensräume 193
Lebensregeln 44
Lebenssituation 161, 173 f.
Lebensweg 39, 43
Lebensweise 261
Leber
 lockern und aktivieren 78
Lehrer 179 f., 180, 209, 214
Lehrmethode 180, 189 f.
Lehrplan 179
Leichtigkeit 29, 184, 231 f., 236, 239 f., 261
Leiden 43
Lenker-Meridian 122
Li Qi Pai 193
Licht 136
Liebe 67
Lingzhi 59, 218, 225
Literaturtipps 23, 206
Lösungen 174, 176
Luan Tou 193
Luft 139
Lunge 82
Lungenklopfen 83
Lust 181

M

Männer 36, 143
Magen 81
Magenbeschwerden 81
Magenprobleme 58
Mahlzeit 142 f.
Mantras, buddhistische 34
Massage 60
Meditation 119
 Einleitungsbewegung 120
Meditationsmusik 144
Meditationssitz 34
Meditationsübung 119
Medizin 34, 37, 41
Meister 32 f., 35 ff., 179 ff., 183

Meridiane 34, 51 f., 60, 125
 abklopfen 53
Metall 76 f., 82
Methode 22, 40 f., 179 f.
Midlife-Crisis 81
Migräne-Attacken 48
Milz 81
Missionierung 211
Mittagszeit 135 f.
Mitte 41
Mitternacht 135 f.
Moment 161, 164
Morgen 162
Motivation 32, 183
Müdigkeit 61, 170
Mund 250
Musik
 meditative 144
Mut 85

N

Nachmittag 161 f.
Nadelschleifer-Übung 188
Nahrungsmittel 143
Natur 28, 36, 45, 135 ff., 141
Naturbeobachtung 65, 207
Naturverbindungsübung 112
Nervosität 145
Neuanfang 249
Nieren 62, 85
Nierenenergie 85, 251, 260

O

Oberkörper 233, 238
Offenheit 261
Ohr-Akupunktur 61
Ohrenschmerzen 56
Ohrmuschel-Massage 61
Ordnung 141, 250 f., 254
Organuhr 136
Ort 140

P

Partnerschaft 67, 162, 164
Partnerschaftsübung 171
Perfektion 248
Pflanzenheilkunde 58
Philosophie 31, 186, 259
 chinesische 214
Potenzial 39 f.
Prinzip 232, 241, 243, 250 f., 256
Prüfungsangst 145
Psyche 155, 233, 249, 253
Psychosen 155
Psychotherapie, Qi Gong als 155
Pulsdiagnose 53

Q

Qi 27 ff., 62 f.
 nachgeburtliches 63
 vorgeburtliches 63
Qi-Gong-Lehrer 21, 180, 209 f., 214 f., 225
Qualität 137, 140 ff.

R

Räucherstäbchen 124
Räucherstäbchenmeditation 123
Rauchentwöhnung 152
Raum 138, 141
Reaktionen 31
Regelmäßigkeit 137
Regeln 137, 143
Regen 140 f.
Reinigung
 innere 101
Reinigungsübung 101
Reiseübelkeit 56
Reishi 218
Reishi-Pilz 59
Religionen 44
Ritual 162, 214
Rückenprobleme 146, 170
Rückenschmerzen 48, 61
Ruhe 21, 43, 136 ff., 184
 innere 47, 210

S

Sammlung 235
Schatz im Inneren 39
Schisandra 59
Schizophrenie 155
Schlafstörung
 Übung bei 151
Schlafzimmer 196, 198, 200
Schlaganfall 57
Schmerzen 51
Schönheit 249
Schreibexperiment 162
Schüler 179 f., 183
Schwächeanfall 155
Schwangerschaft 155
Schweinehund
 innerer 210
Schwere 29, 140, 232
Schweregefühl 29
Schwierigkeiten 182
Selbstbewusstsein 47
Selbstbild 161
Selbsteinschätzung 30
Selbsterfahrung 40
Selbsterkenntnis 161, 164, 214 f.
Selbsterleben 40
Selbstreflexion 191
Selbststudie 21
Selbstvergessenheit 187
Selbstvertrauen 80
Selbstverwirklichung 40
Selbstwahrnehmung 161
Selbstwertgefühl 80, 191
Shen 62 f.
Sicherheit 44, 239
Sieben Wiederholungen 95
Sinneseindrücke 111
Sinnese Genuss 183
Sitzen 35
 langes 147
Sonne 33 f., 135 f., 140
Sonnenlicht 253
Spätsommer 81
Spaß 175, 183
Spiele 174

Sport 41, 187
 Stabilität 47, 233, 242
 Stärke
 innere 231, 234, 242
 Standhaftigkeit 242
 Stehen 34 f.
 Stehen wie ein Baum 83, 85, 107, 172, 174
 Aufwärmübungen 109
 Wirkung 105
 Stille 137, 144, 237 ff., 246
 Stimmung 139
 Stimmungsschwankungen 155
 Stoffwechsel 240, 245, 261
 System 40

T

100-Tage-Übung 229
 Tageszeit
 beste 135
 zum Üben 135
 Tai Chi 93
 Tao te king 222
 Temperatur 136
 Theorie 40
 Toilette 196, 201
 Traditionelle Chinesische Medizin 27, 34, 36 f.,
 51
 Trauer 30
 Traurigkeit 82
 Treppe 200
 Treppenhaus 200
 Tuina-Massage 60

U

Üben
 kontinuierliches 229, 237, 247, 255
 Übung 28 f., 31, 33 ff., 135 ff., 144, 179 ff.
 anpassungsfähige 91
 Ausgleich von Yin und Yang 125
 Meditationsübung 119
 meditative 36
 Naturverbindungsübung 112
 Reinigungsübung 101
 spezielle 91

Stehen wie ein Baum 107
 Wirkung 94
 Übungsbeschreibungen 22
 Übungserfahrung 180
 Übungsgruppe 213, 225
 wöchentliche 183
 Übungskalender 229 f., 244
 Übungsort
 schlechter 140
 Übungsplatz 140 f., 213
 Übungsprogramm 41, 182, 230 ff.
 Übungssystem
 ganzheitliches 88
 Übungsverhalten 183
 Übungszeiten 135
 Umwandlung 245, 250
 Ungleichgewicht 43, 45, 135
 Unruhe
 innere 237 f.
 Unterrichtsstoff 179
 Urlaub 253

V

Verantwortung 259
 Verbindung
 innere 181
 Verbindung nach außen 90
 Verbindung nach innen 89
 Verbote und Gebote 44
 Verdauung 28
 Verspannungen 45 f., 136
 Verständnis 162
 Verstopfung 83 f.
 Vertrauen 22, 138 f., 180 ff., 189 f., 251
 Vitalität 136
 Voraussicht 208
 Vorbeugung 31
 Vorbilder 247
 Vorstellung
 feste 208
 Vorstellungskraft 45, 232, 240, 251, 253, 255,
 261 f.

W

Wachstum 29
persönliches 45
Wadenklopfen 170
Wärme 29, 136
Wahrheit 40, 42
Wahrnehmung 29, 36
Wandlungsphasen 75
Wandlungsprozess 63
Wartezeiten 173
Wasser 76 f.
abgekochtes 219
Element 85
weiqi 241
Weisheiten 180
Wesentliches 248
Widerstände 244, 247, 255, 262
innere 162
Wiederholung
siebenfache 95 f.
Willensakt 139
Wind 140 f.
Winter 85
Wirbelsäule 147
Wirklichkeit 246
Wirksamkeit 180, 183
Wirkung 28, 37, 45, 65, 135, 137, 140 f., 161 f.
gewünschte 229, 241, 243 f., 249, 255, 258 f.
Wissen 180 f.
eigenes 180
Wissenschaft 21, 23, 200
Wochenende 162
Wohlbefinden 43
Wohlfühlfaktor 194
Wohlsein 184
Wohnräume 140, 193, 200

Wohnungsbegehung 194
Wohnzimmer 196 f.
Wolfsbeere 59
wu-wei 186, 188
Wudang Qi Gong 39, 41, 179, 181 f.
Wudang-Gebirge 58 f., 188
Wünsche 47, 111, 244
wushu 188
Wuweizi-Beeren 59
wuxing 75

Y

Yang 135 f.
Yin 135
Yin und Yang 65, 193
Yin-Yang-Prinzip 65
Yin-Yang-Symbol 66
Yin-Yang-Tagebuch 73
Yoga 93

Z

Zahnschmerzen 56
Zellerneuerung 28
Zentriertheit 235
Zentrum 262
Ziele 243, 247 f., 250, 253, 257
Zigarettenkonsum 62, 85
Zufriedenheit 46
zusanli 58
Zwang 181
Zyklus
kontrollierender 76
näherer 76