

S t e v e C h i s m a r

Nature Qigong

D e l i u s K l a s i n g V e r l a g



7 VORWORT

I ■ EINFÜHRUNG

9 Wilde Vögel fliegen

16 DIE WELT DER
HEILBEWEGUNGEN

26 DAS ÜBEN MIT
DER LEBENSENERGIE

31 DEN OUTDOOR-SPORT
NEU ENTDECKEN

36 KRAFTPLÄTZE

42 NATURE QIGONG

II ■ ÜBEN IN DER NATUR

48 GRUNDHALTUNGEN

Übung 1: Grundstellung im Stehen

Übung 2: Grundhaltung im Sitzen

Übung 3: Shaolin-Stehen ableitend

Übung 4: Shaolin-Stehen stärkend

Abschlussübungen

54 ENERGIE TANKEN

Übung 5: Sonnen-Qi atmen

Übung 6: Boden-Qi aufnehmen/
trübes Qi abgeben

62 MORGENÜBUNGEN

Übung 7: Meridianmassage

Übung 8: Sehkraft stärken

Übung 9: Alltagsübungen

84 ZU JEDER JAHRESZEIT

Übung 10: Dan Tian Gung

Übung 11: Die sechs Himmelsrichtungen

Übung 12: Die vier Jahreszeiten
(Guolin Qigong)

106 ABENDÜBUNG

Übung 13: Kreisen mit dem Kosmos





III ■ MEDIZINISCHES QIGONG

110 Interview Frau Wang Li

112 ORGANE ENTGIFTEN

Übung 14: Organe entgiften

Übung 15: Lebermassage

Übung 16: Duschritual

116 ORGANE STÄRKEN

Übung 17: Organstärkende Übung
(mit Tönen)

Übung 18: Kopf-Selbstmassage

IV ■ BESONDERE ÜBUNGEN

136 QIGONG BEIM SPORT

Übung 19: Windatmen beim Stand up Paddeln

Übung 20: Windatmen beim Langlaufen

145 QIGONG MIT KINDERN

Interview Monika Obermüller

Übung 21: Der Tiger geht auf Jagd

Übung 22: Stehen wie ein Baum

Übung 23: Die Reise zur Lakritzinsel

158 QIGONG MIT BÄUMEN

Übung 24: Qigong mit dem Baum

Übung 25: Stehen wie ein Baum

Übung 26: Der Baum

inhalt

Von Pregasina fallen die Felsen
500 Meter steil in den Gardasee hinab