

# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeiner Teil

<b>1</b>	<b>Der Mensch – ein Bewegungswunder</b> .....				11
1.1	Die Leistungsfähigkeit des Menschen .	11	1.2	Der Bewegungsapparat des Menschen .....	11
<b>2</b>	<b>Die Entwicklung des Menschen in modernen Industrienationen</b> .....				14
2.1	Ursachen für mangelnde Bewegung .....	14	2.1.1	Erfindungen und Lebensstil .....	14
			2.1.2	Sitzen.....	14
			<b>2.2</b>	<b>Die Folgen</b> .....	16
<b>3</b>	<b>Die Anpassungsfähigkeit des Menschen</b> .....				19
3.1	Gründe für Anpassung .....	19	3.2	Möglichkeiten der Anpassung .....	19
<b>4</b>	<b>Rücken und Wirbelsäule</b> .....				22
4.1	Einleitung .....	22	4.3	Aufbau und Funktion des Rückens .....	22
4.2	Statistik der Rückenbeschwerden .....	22	4.4	Ursachen von Rückenbeschwerden .....	25
			4.5	Rückenschulen.....	26
<b>5</b>	<b>Bewegung – das Beste für einen gesunden Rücken</b> .....				28
5.1	Einleitung .....	28	5.4	Bewegung – aber kein Sport .....	29
5.2	Gymnastik, Turnen und Sport .....	28	5.5	Wie finden wir für uns das richtige Bewegungsangebot? .....	30
5.3	Sport.....	28		5.6.1 Kraft.....	30
				5.6.2 Beweglichkeit.....	31
				5.6.3 Koordination.....	32
				5.6.4 Körperwahrnehmung	33
<b>6</b>	<b>Qi Gong</b> .....				35
6.1	Einleitung .....	35	6.3	Schreibweise .....	37
6.2	Die Chinesische Medizin .....	35	6.4	Begriffe .....	37
			6.5	Geschichte .....	38
6.2.1	Gesundheit und Krankheit .....	35	6.6	Qi Gong-Arten .....	40
6.2.2	Krankheitsursachen ..	35		6.6.1 Die konfuzianische Schule .....	40
6.2.3	Yin und Yang.....	35		6.6.2 Die daoistische Schule	40
6.2.4	Qi.....	36		6.6.3 Die buddhistische Schule .....	40
				6.6.4 Die Schule der Kampfkunst .....	41
				6.6.5 Die medizinische Schule .....	42

<b>7</b>	<b>Rücken Qi Gong</b> .....						44	
7.1	Einleitung .....	44	7.2.3	Verbesserung der Koordination .....	44	<b>7.4</b>	<b>Die Struktur der Rücken Qi Gong-Übungen</b> .....	45
7.2	<b>Rücken Qi Gong gegen Rückenbeschwerden</b> .....	44	7.2.4	Verbesserung der Körperwahrnehmung	45	<b>7.5</b>	<b>Rücken Qi Gong zwischen Ost und West</b> .....	46
7.2.1	Verbesserung der Kraft .....	44	<b>7.3</b>	<b>Rücken Qi Gong – Übungen mit Tradition</b> .....	45			
7.2.2	Verbesserung der Beweglichkeit .....	44						
<b>8</b>	<b>Allgemeine Übungshinweise</b> .....							48
8.1	Einleitung .....	48	8.2.1	Übungshinweise von <i>Sima Chengzhen</i> (646–735 n. Chr.) .....	48	<b>8.3</b>	<b>Weitere wichtige Übungshinweise</b> .....	49
8.2	<b>Übungshinweise zu den Dao-Yin-Übungen und ihre Interpretation</b> .....	48	8.2.2	Interpretation der Übungshinweise von <i>Sima Chengzhen</i> .....	48	8.3.1	Übungsintensität .....	49
						8.3.2	Übungsdauer .....	49
						8.3.3	Übungsort .....	49
						8.3.4	Übungsbekleidung .....	49
						8.3.5	Übungsverbot .....	49
<b>9</b>	<b>Allgemeine Haltungs- und Bewegungsprinzipien</b> .....							51
9.1	<b>Individuelle Haltung- und Bewegungsmuster</b> .....	51	<b>9.3</b>	<b>Zehn wichtige Haltung- und Bewegungsprinzipien</b> .....	53	9.3.4	Leichtigkeit .....	53
9.2	<b>Haltungs- und Bewegungsprinzipien in Ost und West</b> .....	52	9.3.1	Aufrichtung (wie ein Baum) .....	53	9.3.5	Offenheit (in den Gelenken) .....	54
			9.3.2	Ausdehnung (wie ein Ball) .....	53	9.3.6	Atmung .....	54
			9.3.3	Schönheit (wie eine Perlenkette) .....	53	9.3.7	Gleichzeitigkeit (der Extremitäten) .....	54
						9.3.8	Bewegungsfluss .....	55
						9.3.9	Langsamkeit .....	55
						9.3.10	Geschmeidigkeit .....	55
<b>10</b>	<b>Spezielle Haltungs- und Bewegungshinweise</b> .....							57
10.1	<b>Spezielle Bewegungshinweise – Wirbelsäule</b> .....	60	<b>10.2</b>	<b>Spezielle Bewegungshinweise – Schultern und Arme</b> .....	62	<b>10.3</b>	<b>Spezielle Bewegungshinweise – Becken und Beine</b> .....	63
<b>Die Rücken Qi Gong-Übungen in der Praxis</b>								
<b>11</b>	<b>Beispiel für die Kombination von Übungen</b> .....							67
<b>12</b>	<b>Wirbelsäule</b> .....							70
12.1	<b>Zwei Drachen schwingen sich um die Säule</b> .....	70	<b>12.2</b>	<b>Der König des Himmels stützt seinen Rücken</b> .....	72	<b>12.3</b>	<b>Das Nashorn trinkt Wasser</b> .....	74

12.4	Die Wassermühle dreht sich .....	76	12.6	Der fliegende Adler dreht seinen Kopf ..	80	12.9	Die Augen schließen, um den Geist wiederzubeleben ..	86
12.5	Das Nashorn schaut zum Mond. ....	78	12.7	Gleichmäßig schön.	82			
			12.8	Die heilige Schildkröte paddelt .....	84			
<b>13</b>	<b>Schultern und Arme</b> .....							88
13.1	Öffnen und Schließen. ....	88	13.4	Schmetterlinge fliegen in Paaren ...	94	13.7	Den Affen vertreiben .....	100
13.2	Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus .....	90	13.5	Tanzen mit dem Regenbogen .....	96	13.8	Wolkenhände. ....	102
13.3	Die Wellen der See kräuseln sich .....	92	13.6	Sich in der Form des Pa Qua drehen .....	98	13.9	Die Augen schließen, um den Geist wiederzubeleben ..	104
<b>14</b>	<b>Becken und Beine</b> .....							106
14.1	Tai Chi Yin Yang. ....	106	14.4	Himmel und Erde vereinen sich .....	112	14.7	Das Kind betet zu Kwan Yin .....	118
14.2	Der himmlische König Li stemmt die Pagode .....	108	14.5	Zunehmender und abnehmender Mond .....	114	14.8	Alte Luft ausatmen und frische Luft einatmen .....	120
14.3	Der goldene Affe reicht die Früchte ..	110	14.6	Ausbreiten der Flügel nach rechts und links .....	116	14.9	Die Augen schließen, um den Geist wiederzubeleben ..	124
<b>15</b>	<b>Sitzen</b> .....							126
15.1	Zwei Drachen schwingen sich um die Säule .....	126	15.4	Öffnen und Schließen .....	132	15.8	Wolkenhände. ....	140
15.2	Tai Chi Yin Yang. ....	128	15.5	Der fliegende Adler dreht seinen Kopf ..	134	15.9	Die Augen schließen, um den Geist wiederzubeleben ..	142
15.3	Der König des Himmels stützt seinen Rücken .....	130	15.6	Schmetterlinge fliegen in Paaren ...	136			
			15.7	Den Affen vertreiben .....	138			
<b>Anhang</b>								
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....							144