

Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg Leitfaden Qigong

Leseprobe

[Leitfaden Qigong](#)

von [Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b4564>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhaltsverzeichnis

1 Einführung (Ute Engelhardt)	I
„Lebenspflege“ (<i>yangsheng</i>): Begriffsklärung und historischer Überblick 3 • Qigong: Begriffsklärung und historischer Überblick 8 • Verschiedene Arten des Qigong 12 • Stellung des Qigong innerhalb der chinesischen Medizin 17	
2 Die wichtigsten Elemente des Qigong und ihre Wirkweisen (Ute Engelhardt, Gisela Hildenbrand)	19
Körperhaltungen 20 • Körperbewegungen 25 • Atmung 29 • Vorstellungskraft (<i>yi</i>) 32 • Wichtige Körperzentren im Qigong: Dantian und Akupunkturbereiche 39	
3 Übungsprinzipien (Gisela Hildenbrand)	47
Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit 48 • Vorstellungskraft (<i>yi</i>) und Qi folgen einander 49 • Bewegung und Ruhe gehören zusammen 50 • „Oben leicht - unten fest“ 51 • Das richtige Maß 53 • Schritt für Schritt üben 54	
4 Diagnostische Methoden der chinesischen Medizin und therapeutische Anwendung (Christa Zumfelde-Hüneburg, Ute Engelhardt)	57
Die vier diagnostischen Verfahren 58 • Zuordnung nach den Acht Leitkriterien (<i>bagang</i>) 60 • Die Bestimmung krankheitsauslösender Faktoren (Agenzien) 61 • Die Bestimmung der betroffenen Funktionskreise bzw. Leitbahnen 62	
5 Praktische Therapieempfehlungen - häufige Krankheitsbilder (Ute Engelhardt, Christa Zumfelde-Hüneburg)	63
Schmerzen: Schmerzen aus Sicht der chinesischen Medizin 68 • Kopfschmerzen/Migräne 72 • Schmerzen im Bewegungsapparat einschließlich Rückenschmerzen 77 • Bi-Syndrom (<i>bizheng</i>) 81 Atemwegserkrankungen: Erkältungserkrankungen 86 • Asthmatische Erkrankungen 94	

Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs: Hypotonie, Müdigkeit, allgemeine Schwäche 99 • Bluthochdruck (Hypertonie) 103 • Koronare Herzerkrankungen 108

Verdauungsbeschwerden: Appetitlosigkeit 111 • Aufstoßen, Sodbrennen 121 • Neigung zu Diarrhö 128 • Obstipation 139

Stoffwechselerkrankungen: Adipositas 149 • Diabetes 164

Psychische und psychovegetative Störungen (mit Wolfram Gentz):

Depressive Störungen 175 • Angststörungen 180 •

Erschöpfungssyndrome 185 • Schlafstörungen 188 •

Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (Hyperkinetische Störungen) 191

Gynäkologische Erkrankungen: Schmerzhaftes Regelblutung (Dysmenorrhö) 196 • Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhö) 206 •

Zu starke Regelblutung (Hypermenorrhö) 216 • Klimakterische

Beschwerden 222 • Infertilität 228 **Hals-Nasen-Ohren-**

Erkrankungen: Allergische Rhinitis 241 • Chronische Sinusitis 251

• Tinnitus 255

6 Anwendungsgebiete für Qigong

263

Qigong in der Schmerztherapie (Christa Zumfelde-Hüneburg) 266 •

Qigong in der Psychotherapie (Manfred Geißler) 276 • Qigong in der

psychosozialen Betreuung von Krebspatienten (Dagmar Lienau, Heide

Perzmaier) 283 • Qigong in der Rehabilitation (Stefan Schubert,

Susanne Martin, Christine Krafft) 290 • Qigong für Kinder (Edeltraud

Rohmoser, Christa Zumfelde-Hüneburg, Horst Hofmann) 296 • Qigong

in der Schwangerschaft (Ingrid Reuther) 308 • Qigong mit Senioren

(Christa Zumfelde-Hüneburg) 317

7 Praktische Übungen

(Ute Engelhardt, Gisela Hildenbrand)

325

Grundlegende Übungen 326 • „Kranich-Übungen“ 340 • Die „Acht-

Brokat-Übungen“ im Stehen 363 • Die „Acht-Brokat-Übungen“ im

Sitzen 394 • „Sechs Laute“ 412 • Übungen im Gehen (*Xinggong*)

435 • „Spiel der Fünf Tiere“: „Spiel des Bären“ 457 • „Spiel des

Kranichs“ 474 • „Spiel des Tigers“ 491 • „Spiel des Hirschs“ 507

• „Spiel des Affen“ 524

Weiterführende Informationen und Ausbildungsadressen 543

Literatur 544 Register 549



Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg

Leitfaden Qigong

Gesundheitsfördernde und
therapeutische Übungen der
chinesischen Medizin

592 Seiten, geb.
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de