

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUR ZWEITEN AUSGABE	1
WHQD WELT-GESUNDHEITS-QIGONG TAG	2
LIU ZI JUE GESUNDHEITS-QIGONG	4
DIE SECHS SILBEN-FORMEL (LIU ZI JUE)	9
I. ÜBUNGSABLAUF	13
A. Vorbereitungshaltung	13
B. Der XU-Laut beruhigt das Qi der Leber	15
C. Der HE-Laut ergänzt das Qi des Herzens	17
D. Der HU-Laut füllt das Qi der Milz auf	18
E. Der SI-Laut ergänzt das Qi der Lunge	20
F. Der CHUI-Laut verstärkt das Qi der Niere	21
G. Der XI-Laut reguliert den Dreifachen Erwärmer	23
II. ANWENDUNG	24
ÜBUNGSPRAXIS UND INTERPRETATION	29
DES GESUNDHEITS-QIGONG: LIU ZI JUE	29
XU-ÜBUNG	30
1. Beschreibung der Bewegungen	30
2. Schwerpunkte der Bewegungen	31
3. Beachtenswertes	32
4. Funktionsmechanismen	32
HE-ÜBUNG	33
1. Beschreibung der Bewegungen	33
2. Schwerpunkte der Bewegungen	34
3. Beachtenswertes	35
4. Funktionsmechanismen	36
HU-ÜBUNG	37
1. Beschreibung der Bewegungen	37

2.	<i>Schwerpunkte der Bewegungen</i>	37
3.	<i>Beachtenswertes</i>	38
4.	<i>Funktionsmechanismen</i>	39
SI-ÜBUNG.....		40
1.	<i>Beschreibung der Bewegungen</i>	40
2.	<i>Schwerpunkte der Bewegungen</i>	41
3.	<i>Beachtenswertes</i>	41
4.	<i>Funktionsmechanismen</i>	42
CHUI-ÜBUNG		43
1.	<i>Beschreibung der Bewegungen</i>	43
2.	<i>Schwerpunkte der Bewegungen</i>	44
3.	<i>Beachtenswertes</i>	45
4.	<i>Funktionsmechanismen</i>	45
XI- ÜBUNG		46
1.	<i>Beschreibung der Bewegungen</i>	46
2.	<i>Schwerpunkte der Bewegungen</i>	47
3.	<i>Beachtenswertes</i>	48
4.	<i>Funktionsmechanismen</i>	48
DIE WIRKUNG VON QIGONG UND TAI CHI AUF DIE LUNGENGESUNDHEIT 02/2021		50
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS		52
1.	VORÜBERLEGUNGEN & PROBLEMSTELLUNG.....	53
2.	EPIDEMIOLOGIE DER LUNGEN- ERKRANKUNGEN.....	55
3.	VORGEHENSWEISE & ZIELSTELLUNG DER UNTERSUCHUNG.....	56
4.	QIGONG ALS INNOVATIVES & NACHHALTIGES INNOVATIONSVERFAHREN.....	57
5.	STUDIEN ZUR WIRKUNG VON QIGONG & TAI CHI AUF DIE LUNGENGESUNDHEIT.....	59
	<i>“Traditional Chinese Exercise for Pulmonary Rehabilitation: Evidence From a A Systematic Review”</i>	<i>59</i>
	<i>„Meditative Movement for Respiratory Function: A systematic Review”</i>	<i>62</i>
	<i>“Effectiveness of T'ai Chi and Qigong on Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis”</i>	<i>65</i>
6.	EFFEKTE VON QIGONG UND TAI CHI AUF DIE LUNGENGESUNDHEIT DER ÜBENDEN.....	68

7.	LIMITIERUNGEN PRIMÄRER UND METAANALYTISCHER FORSCHUNGSERGEBNISSE UND KONZEPTENTWICKLUNG WEITERFÜHRENDER INTEGRATIONSFORSCHUNG.....	69
8.	FAZIT	72
	LITERATURVERZEICHNIS.....	74