

Chinesisches Medizin-Qigong

Band 3

Vorwort	757
1 Zusammenfassung früher Qigong-Literatur	759
1.1 Qigong-Literatur in medizinischen Werken	759
1.2 Qigong-Literatur in den frühen Werken der daoistischen Philosophie.....	765
1.3 Qigong-Literatur in den frühen konfuzianischen Werken	771
1.4 Qigong-Literatur in den frühen buddhistischen Werken.....	773
1.5 Qigong-Literatur in den frühen Werken der Kampfkunst.....	776
2 Die frühe Literatur über medizinisches Qigong ...	779
2.1 Auszüge aus dem Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin.....	779
2.2 Grundlegende Theorie	780
2.3 Regulierung des emotionalen Geists (Regulierung des Geists)	781
2.4 Regulierung der Atmung	785
2.5 Regulierung des Körpers oder der Körperhaltung	785
2.6 Auszüge aus Aufzeichnungen zur Kultivierung des Geists und Verlängerung des Lebens von Tao Hong Jing	787

2.7	Auszüge aus der Allgemeinen Abhandlung über die Ätiologie und Symptomatik von zahlreichen Erkrankungen von Chao Yuan Fang	791
2.8	Auszüge aus: Wichtige goldene Verordnungen für Notfälle von Sun Si Miao	802
2.9	Auszüge aus der Allgemeinen Sammlung des heiligen Wohlwollens	805
2.10	Auszüge aus Das Wesentliche zur Erlangung eines langen Lebens von Leng Qian	809
2.11	Auszüge aus Acht Aufsätze über die Lebenspflege von Gao Lin.....	825

3 Frühe Qigong-Literatur anderer Schulen..... 833

3.1	Auszüge aus dem Klassiker des Daos und seiner Tugenden, Dao De Jing (auch Tao Te Ching) von Lao Zi	833
3.2	Auszüge aus Die Übereinstimmung der Drei entsprechend dem Klassiker der Wandlungen von Wei Bo Yang	835
3.3	Auszüge aus dem Kanon des Gelben Hofs	838
3.4	Auszüge aus Der Meister, der die Einfachheit umarmt (Bao Pu Zi)	843
3.5	Auszüge aus Zur Wahrheit erwachen von Zhang Bo Duan	849
3.6	Auszüge aus dem Obersten Shamatha und Vipassana von Zhi Yi	853

3.7	Auszüge aus Weise Paramita Gedanken (Das Herz-Sutra).....	863
3.8	Auszüge aus Klassiker des Großen Mudra Yoga.....	864
3.9	Auszüge aus Das große Lernen	866
3.10	Auszüge aus Mencius	867
3.11	Auszüge aus Realisieren und Praktizieren von Wang Yang Ming	870
3.12	Auszüge aus Klassiker zur Wandlung der Muskeln und Sehnen und Mark-Reinigung	873
3.13	Auszüge aus Zehn Kernpunkte des Taiji Quan	878
	Referenzen	883
	Glossar der wichtigsten Qigong-Begriffe	887