

Qigong Yangsheng

氣功養生

Literatur und Lehrmaterial

Katalog 2020



Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.

Bücher, DVD-Lehrfilme, Schriften und Poster

Bestellen Sie direkt unter shop.mgo-fachverlage.de oder bei der Mediengruppe Oberfranken –
 Fachverlage GmbH & Co. KG, Kundenservice Tel. 09221/949-389 oder per E-Mail: vertrieb@mgo-fachverlage.de

Bücher



Jiāo Guórui
Qigong Yangsheng
 Übersetzung: Susanne Ganz, Li Cuiyun, Zhao Jihui, Zhou Hui
 Herausgeberin: Gisela Hildenbrand
 8. Auflage
 304 Seiten, 399 Abbildungen
 ML Verlag, 2013
 ISBN 978-3-942320-57-3
 gebunden, 39,90 €



Jiāo Guórui
Qigong Yangsheng
Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft
 Übersetzung: Stephan Stein
 Bearbeitet und herausgegeben von Gisela Hildenbrand und Klaus Wersche
 11. Auflage, 192 Seiten, 109 Abb.
 Fischer Verlag, Frankfurt, 2015
 ISBN 978-3-596-12948-5
 brosch., 8,95 €
Nur im Buchhandel erhältlich!

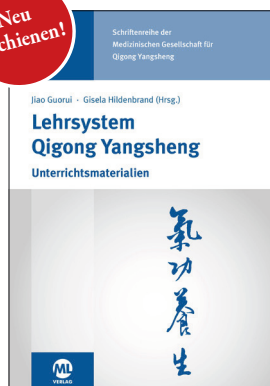


Jiāo Guórui
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
 Übersetzung: Li Cuiyun, Susanne Ganz, Stephan Stein
 Bearbeitet und herausgegeben von Gisela Hildenbrand
 12. Auflage
 304 Seiten, 593 Abbildungen
 ML Verlag, 2016
 ISBN 978-3-946321-97-2
 gebunden, 29,90 €

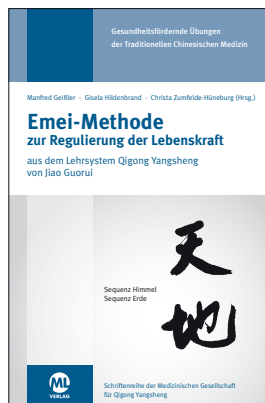


Jiāo Guórui
Die 8 Brokatübungen
 Übersetzung: Stephan Stein
 Bearbeitet und herausgegeben von Gisela Hildenbrand
 8. Auflage mit Glossar
 248 Seiten, 310 Abbildungen
 ML Verlag, 2018
 ISBN 978-3-947396-24-5
 gebunden, 29,90 €

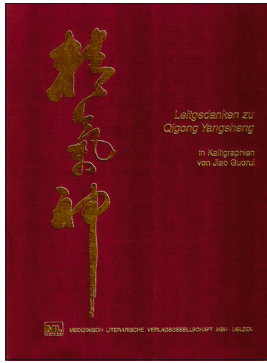
Neu erschienen!



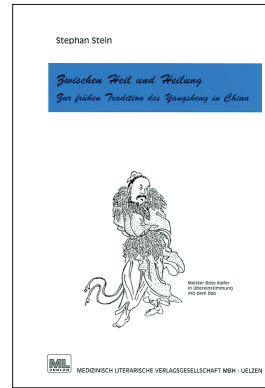
Jiao Guorui
Gisela Hildenbrand (Hrsg.)
Lehrsystem Qigong Yangsheng Unterrichtsmaterialien
 1. Auflage 2019
 424 Seiten, 422 Abbildungen
 ML Verlag, 2019
 ISBN 978-3-947566-78-5
 gebunden, 49,90 €



Manfred Geißler, Gisela Hildenbrand, Christa Zumfelle-Hüneburg (Hrsg.)
Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft
 aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiāo Guórui
 Übersetzung: Stephan Stein
 1. Auflage, 444 Seiten, 625 Abb.
 ML Verlag, 2015
 ISBN 978-3-936897-99-9
 gebunden, 44,95 €



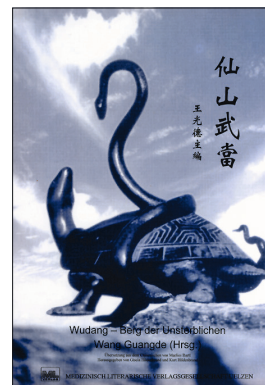
Jiào Guórui
Leitgedanken zu Qigong Yangsheng
in Kalligraphien von Jiào Guórui
Herausgeberin: Gisela Hildenbrand
120 Seiten, 66 Kalligraphien
ML Verlag, 2000
ISBN 978-3-88136-203-0
in Leinen mit Goldprägung gebunden,
49,90 €



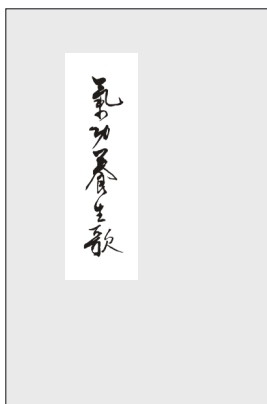
Stephan Stein
Zwischen Heil und Heilung
Zur frühen Tradition des Yangsheng in China
314 Seiten
ML Verlag, 2011
ISBN 978-3-88136-195-8
brosch., 23,- €



Jiào Guórui
Youfagong 誘發功 – Methode der induzierten Bewegung
Übersetzung: Stephan Stein
3. Auflage
64 Seiten
ML Verlag, 2017
ISBN 978-3-947396-15-3
broschiert, 14,90 €



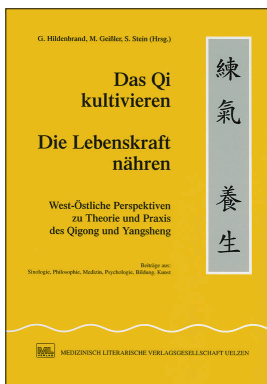
Wang Guangde (Hrsg.)
Wudang – Berg der Unsterblichen
Übersetzung: Marlies Bartl
Herausgeber der deutschen Textfassung: Gisela Hildenbrand und Kurt Hildenbrand
224 Seiten, zahlreiche Abbildungen
ML Verlag, 2003
ISBN 978-3-88136-221-4
broschiert, 48,- €



Jiào Guórui
Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht
Übersetzung: Stephan Stein
Herausgeberin: Gisela Hildenbrand
2. erweiterte Auflage
240 Seiten, 108 Kalligraphien
ML Verlag, 2014
ISBN 978-3-944002-30-9
gebunden, 19,90 €



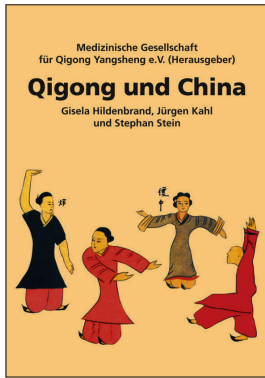
Jiào Guórui
Das Spiel der 5 Tiere
Übersetzungen: Li Cuiyun, Susanne Ganz
Bearbeitet und herausgegeben von Gisela Hildenbrand
6. Auflage
280 Seiten, 784 Abbildungen
ML Verlag, 2019
ISBN 978-3-947566-61-7
gebunden, 50,- €



G. Hildenbrand, M. Geißler und S. Stein (Hrsg.)
Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren
304 Seiten, 119 Abbildungen
ML Verlag, 1998
ISBN 978-3-88136-193-4
gebunden, 28,10 €



Ute Engelhardt
Die klassische Tradition der Qi-Übungen
2. Auflage
204 Seiten, 11 Abbildungen
ML Verlag, 1997
ISBN 978-3-88136-185-5
gebunden, 24,50 €

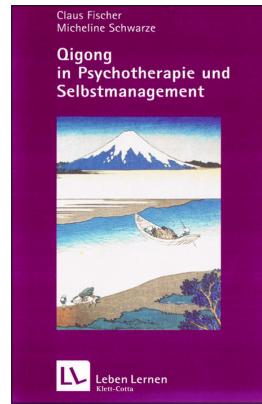


Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn (Hrsg.)

Qigong und China

Gisela Hildenbrand, Jürgen Kahl und Stephan Stein mit Beiträgen von Ingrid Reuther und Christa Zumfelde-Hüneburg

176 Seiten, zahlreiche Abb., ML Verlag, 2008
ISBN 978-3-88136-244-3
Paperback, 18,- €

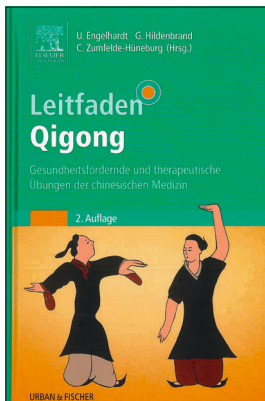


Claus Fischer und Micheline Schwarze

Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement

2. Auflage
256 Seiten, mit sw-Fotos
Klett-Cotta Stuttgart, 2010
ISBN 978-3-608-89060-0
broschiert, 24,95 €

Nur im Buchhandel erhältlich!

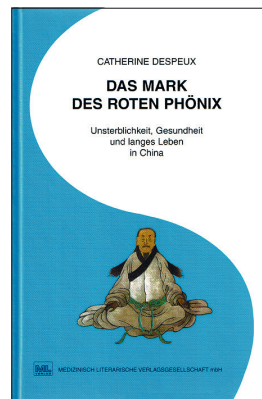


U. Engelhardt, G. Hildenbrand, C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.)

Leitfaden Qigong

2. Auflage
544 Seiten
Elsevier, München, 2014
ISBN 978-3-437-56341-6
gebunden, 73,- €
E-Book PDF 72,99 €
E-ISBN 978-3-437-26846-8

Nur im Buchhandel erhältlich!

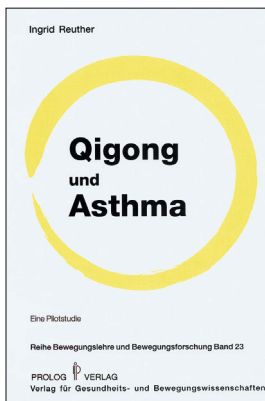


Catherine Despeux

Das Mark des Roten Phönix

Übersetzung: Stephan Stein

296 Seiten, 74 Abbildungen
ML Verlag, 1995
ISBN 978-3-88136-176-7
gebunden, 24,50 €



Ingrid Reuther

Qigong und Asthma

192 Seiten
Prolog Verlag, 2004
ISBN 978-3-934575-26-4
brosch., 22,- €

Nur im Buchhandel erhältlich!



G. Hildenbrand und M. Geißler (Hrsg.)

Qigong und Yangsheng Vorträge der 4. Deutschen Qigong-Tage Bonn

144 Seiten, 52 Abbildungen
ML Verlag, 2002
ISBN 978-3-88136-213-9
brosch., 15,50 €

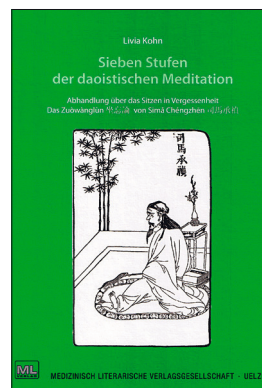


Liu Yafei

Innen Nährendes Qigong – Neiyanggong

320 Seiten, zahlreiche Abb., Elsevier, München, 3. Aufl. 2019
ISBN 978-3-437-57132-9
gebunden, 59,00 €

Nur im Buchhandel erhältlich!



Livia Kohn

Sieben Stufen der daoistischen Meditation Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit Das Zuòwànglùn 坐忘論 von Simā Chéngzhēn 司馬承禎

184 Seiten
ML Verlag, 2010
ISBN 978-3-88136-248-1
gebunden, 35,- €



Manfred Dahmer
Qin
Die klassische chinesische Griffbrettzither

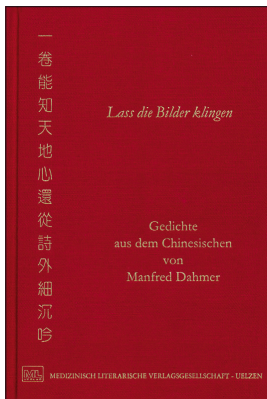
Erweiterte Neuauflage des 1985 im Insel Verlag erschienenen Buches Buch mit CD

176 Seiten, zahlreiche Abb.
 ML Verlag, 2011
 ISBN 978-3-88136-222-1
 in Leinen gebunden, 39,90 €



Manfred Dahmer
Ein Bündel Holz
Gedichte aus dem Chinesischen

322 Seiten, zahlreiche Abb.
 ML Verlag, 2012
 ISBN 978-3-942320-53-5
 in Leinen gebunden,
 mit Goldprägung, 32,- €



Manfred Dahmer
Lass die Bilder klingen
Gedichte aus dem Chinesischen

Buch mit CD

232 Seiten, zahlreiche Abb.,
 ML Verlag, 2007
 ISBN 978-3-88136-241-2
 in Leinen gebunden, 35,- €



Manfred Dahmer
Lange Klarheit
Chinas Griffbrettzither Qin

CD, 60-seitiges Booklet mit Erläuterungen und Gedichten
 2. Auflage
 ML Verlag, 2018
 ISBN 978-3-947052-34-9, 22,- €



Manfred Dahmer
Der lange Regenbogen
Die Solosuite Güānglǐngsǎn für Qín

Das Abenteuer des berühmtesten Werkes der alten chinesischen Musik

Buch mit CD

388 Seiten, zahlreiche Abb.,
 ML Verlag, 2011
 ISBN 978-3-88136-243-6
 in Leinen gebunden, 65,- €

Zeitschrift für Qigong Yangsheng – E-Books

Die *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, herausgegeben von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, erscheint seit 1993 einmal jährlich. Ab der Ausgabe 2000 ist die Zeitschrift auch als E-Book erhältlich.

Zu bestellen direkt im Online-Shop: www.ml-buchverlag.de

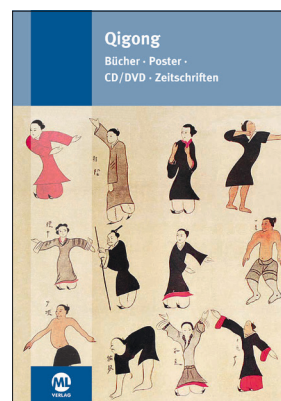
Jahreszeitschrift 2019 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-91-4	16,80 €
Jahreszeitschrift 2018 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-45-7	16,80 €
Jahreszeitschrift 2017 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-73-8	16,80 €
Jahreszeitschrift 2016 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-55-4	15,20 €
Jahreszeitschrift 2015 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-56-1	14,80 €
Jahreszeitschrift 2014 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-57-8	14,80 €
Jahreszeitschrift 2013 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-58-5	14,80 €
Jahreszeitschrift 2012 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-59-2	14,80 €
Jahreszeitschrift 2011 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-60-8	14,80 €
Jahreszeitschrift 2010 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-34-1	14,80 €
Jahreszeitschrift 2009 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-35-8	12,30 €
Jahreszeitschrift 2008 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-36-5	12,30 €
Jahreszeitschrift 2007 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-37-2	12,30 €
Jahreszeitschrift 2006 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-38-9	11,90 €
Jahreszeitschrift 2005 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-39-6	11,90 €
Jahreszeitschrift 2004 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-40-2	11,90 €
Jahreszeitschrift 2003 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-41-9	11,40 €
Jahreszeitschrift 2002 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-42-6	11,40 €
Jahreszeitschrift 2001 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-43-3	11,40 €
Jahreszeitschrift 2000 für Qigong Yangsheng	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-44-0	11,40 €

Verzeichnisse der Fachartikel können bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng kostenlos angefordert werden.



Katalog mit Verzeichnis aller Ausgaben (1993–2019) der *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*

Kostenlos erhältlich bei:
Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
info@qigong-yangsheng.de
Tel. 0228-696004



Verlagsprogramm zu Qigong des ML Verlags

Kostenlos erhältlich bei:
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
vertrieb@mgo-fachverlage.de
Tel. 09221-949311

DVD/USB/CD/Broschüre



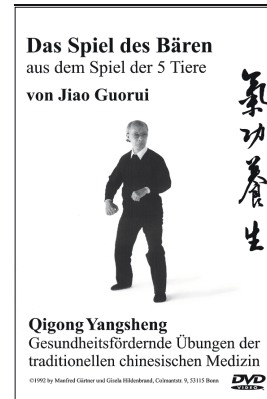
Die 8 Brokatübungen

von Prof. Jiāo Guórui

Gesamte Abfolge der Übungen im Stehen. Jeder einzelne Übung mit detaillierten Erklärungen.
Gesamte Abfolge der Übungen im Sitzen. Jede einzelne Übung mit detaillierten Erklärungen.
DVD deutsche Untertitel
USB wahlweise dt. u. engl. Untertitel

Länge: ca. 94 Minuten
USB: ISBN 978-3-96474-267-4
DVD: ISBN 978-3-96474-220-9

je 25,- €



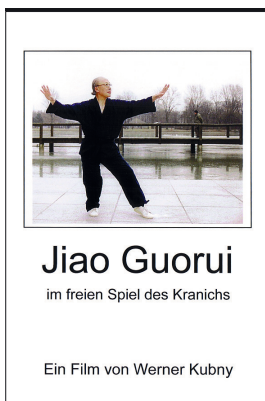
Das Spiel des Bären

von Prof. Jiāo Guórui

Inhalt: Einführung in das Spiel des Bären – Demonstration der gesamten Übungsfolge – Demonstration jeder einzelnen Übung mit detaillierten Erklärungen – Demonstration des Spiels des Bären im freien Stil.

Länge: ca. 55 Minuten, Auflage 1992
DVD: ISBN 978-3-944002-44-6

20,- €



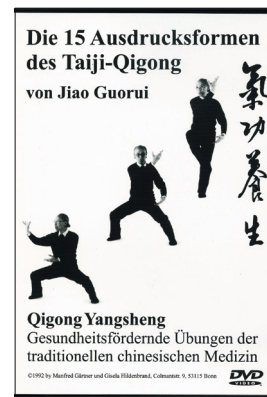
Jiao Guorui im freien Spiel des Kranichs

Film von Werner Kubny

Inhalt: Der Film zeigt Prof. Jiāo Guórui im freien Spiel des Kranichs, einem Tanz voller Harmonie und Anmut. In einem Interview stellt Prof. Jiāo Guórui die Grundgedanken des Qigong Yangsheng dar – allen Übenden des Qigong zur Inspiration und Ermutigung ihrer Übungspraxis.

Länge: ca. 13 Minuten
DVD: ISBN 978-3-88136-245-0

15,- €

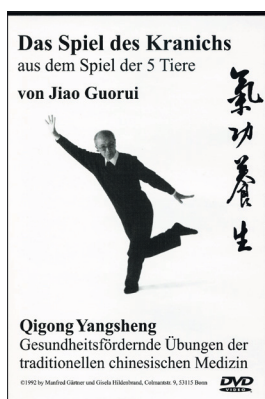


Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

von Prof. Jiāo Guórui

Inhalt: Einführung in Qigong Yangsheng – Demonstration der gesamten Übungsfolge – Demonstration mit detaillierten Erklärungen jeder einzelnen Ausdrucksform – Übungen in fester Position (1. Stufe des Übens) – Ein Beispiel für die Übung im Gehen (2. Stufe des Übens) – Demonstration einer Übung im freien Stil (3. Stufe des Übens).

Länge: ca. 90 Minuten, Auflage 1992
DVD: ISBN 978-3-944002-51-4 25,- €



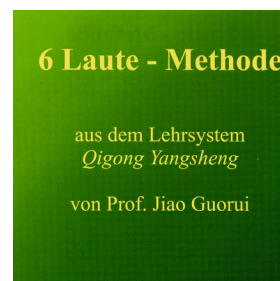
Das Spiel des Kranichs

von Prof. Jiāo Guórui

Inhalt: Einführung in das Spiel des Kranichs – Demonstration der gesamten Übungsfolge – Demonstration jeder einzelnen Übung mit detaillierten Erklärungen – Demonstration des Spiels des Kranichs im freien Stil.

Länge: ca. 55 Minuten, Auflage 1992
DVD: ISBN 978-3-944002-54-5

20,- €



Tonkassette/CD: Jiao Guorui 6-Laute-Methode aus dem Übungssystem Qigong Yangsheng

Herausgegeben von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn
Inhalt: Einführung, Laut-Übungen, Gesamte Übungsfolge zum Mitüben, Länge ca. 50 Minuten, Auflage 1994

ISBN 978-3-88136-226-9
Tonkassette: 5,- €, CD 10,- €

Qigong Yangsheng – Eine Kurzinformation in Wort und Bild

von Prof. Jiāo Guórui

Inhalt: Ausschnitte aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, den 8 Brokatübungen und dem Spiel der 5 Tiere.

Länge: ca. 15 Minuten, Auflage 1992
DVD: ISBN 978-3-88136-249-8 15,- €

Das Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiāo Guórui : Konzepte, Hauptinhalte und Entwicklungsperspektiven

5-sprachige Broschüre (chinesisch, englisch, deutsch, japanisch, koreanisch) mit zahlreichen Abbildungen.

5,- € zzgl. Versandkosten

Zu bestellen bei: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Poster



Reproduktion des Seidenbildes aus dem Mawangdui-Grab Nr. 3 (168 v. Chr.)

Das Seidenbild trägt den Titel Daoyintu – „Plan zu den Übungen zum Leiten und Führen (des Qi)“ – und bildet in schönen, warmen Farben 44 Personen in verschiedenen Körperhaltungen ab.

Art.-Nr. 22000106

Format 108 x 60 cm, farbiger Druck

10,20 €

Stehen-wie-ein-Pfahl (Zhanzhuangong)

2 Poster, Format jeweils 48 x 91 cm, schwarz-weiß

Poster 1: Ausruhhaltungen, Hohe Position

Poster 2: Mittlere und Tiefe Position

Art.-Nr. 22000113

14,30 €

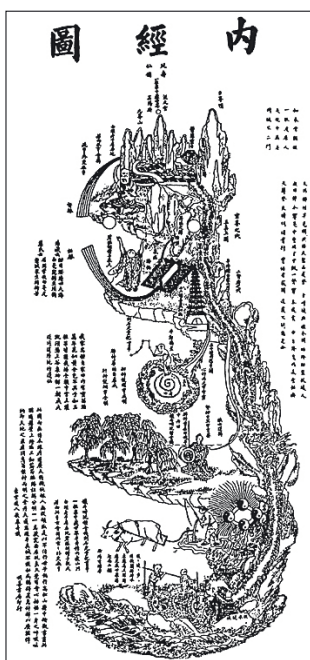
Tabelle der Yin-Yang-Entsprechungen von Jiāo Guóruì

Reproduktion handschriftlicher Kursmaterialien

Art.-Nr. 22000026

Poster im Format 70 x 100 cm, schwarz-weiß

12,80 €

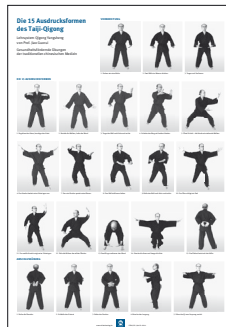


Neijingtu – Karte der inneren Struktur des Menschen

Reproduktion einer Steinstele aus dem daoistischen Weiße-Wolken-Tempel in Peking
Art.-Nr. 22000120

Format 70 x 100 cm,
schwarz-weiß

12,80 €



Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Art.-Nr. 22000316

Format 70 x 100 cm, farbig

9,95 €

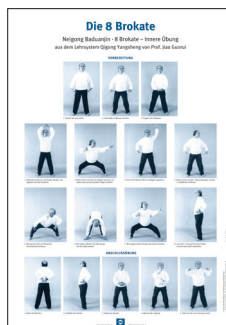


Das Spiel der 5 Tiere

Art.-Nr. 22000107

Format 48 x 68 cm, schwarz-weiß

5,10 €



Die 8 Brokate

Charakteristische Haltungen aus den 8 Brokatübungen: Neigong Baduanjin, 8 Brokate – Innere Übung.

Art.-Nr. 22000317

Format 70 x 100 cm, farbig

9,95 €

Aufnahme des Qi zur Kultivierung der Lebenskraft (Fuqi yangsheng fa)

2 Poster, jeweils 48 x 122 cm, schwarz-weiß

1. Übungssequenz, Art.-Nr. 22000112

10,20 €

2. Übungssequenz, Art.-Nr. 22000117

10,20 €

6-Laute-Methode

Charakteristische Haltungen mit Zuordnung der einzelnen Laute

Art.-Nr.: 22000114

Format 48 x 68 cm, schwarz-weiß

5,10 €

Emei-Übungen zur Regulierung des Qi

2 Poster, Format jeweils 48 x 122 cm, schwarz-weiß

Poster 1: Darstellung der Sequenz Himmel

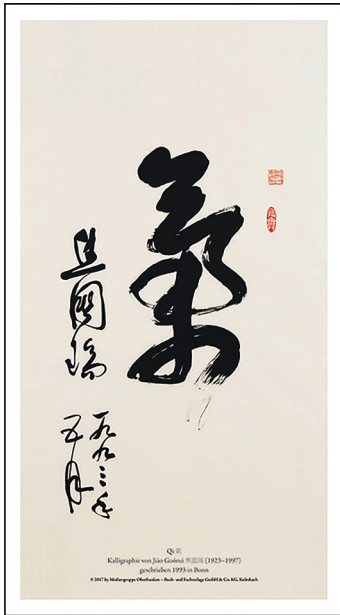
Art.-Nr. 22000116

7,20 €

Poster 2: Darstellung der Sequenz Erde

Art.-Nr. 22000115

7,20 €



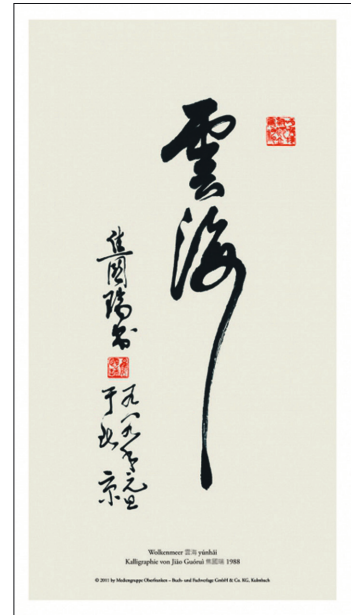
Kalligraphie – Qi,
von Jiào Guórui
 Art.-Nr. 22000281
 Format 41 x 68 cm,
 farbiger Druck

10,- €



Kalligraphie – Ruhe
von Jiào Guórui
 Art.-Nr. 22000108
 Format 41 x 68 cm,
 farbiger Druck

10,- €



Kalligraphie – Wolkenmeer
von Jiào Guórui
 Art.-Nr. 22000169
 Format 41 x 74 cm,
 farbiger Druck

10,- €



Bronzefiguren 5 Tiere – Gesamtbild

Art.-Nr. 22000111
 Format 68 x 48 cm, farbiger Druck

10,- €

Bronzefiguren 5 Tiere – Hochformat

Art.-Nr. 22000109
 Format 32 x 105 cm, farbiger Druck

10,- €

Bronzefiguren 5 Tiere – Querformat

Art.-Nr. 22000110
 Format 105 x 32 cm, farbiger Druck

10,- €



氣功養生

Zeitschrift für
Qigong
Yangsheng

Ausgabe 2019

Theorie und Praxis

Medizin

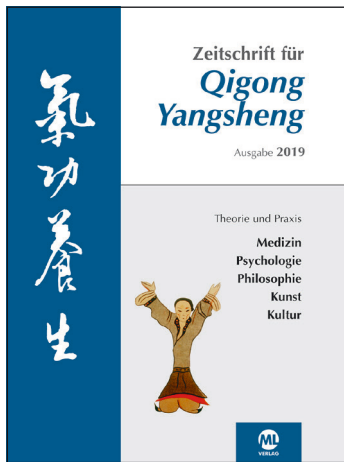
Psychologie

Philosophie

Kunst

Kultur





INHALT der Ausgaben 1993 – 2019

Nach Themen:

- Unterrichtsmaterialien zum Lehrsystem Qigong Yangsheng
- Geschichte, Philosophie, Traditionen und Praktiken zum Yangsheng (Allgemein; Werke; Persönlichkeiten; Begriffe; Gedichte; Kalligraphien) • Medizin • Psychologie / Psychotherapie • Kunst • Pädagogik • Aus der Qigong-Forschung

Unterrichtsmaterialien zum Lehrsystem Qigong Yangsheng

Die Materialien der Ausgaben 1993 – 2018 sind überarbeitet als Buch erschienen: Jiao Guorui, Gisela Hildenbrand (Hrsg.).

Lehrsystem Qigong Yangsheng. Unterrichtsmaterialien, 424 Seiten, 422 Abb., ML Verlag, 2019,

ISBN 978-3-947566-78-5, gebunden 49,90 €

Jiāo Guórui, 1993 Die Bedeutung und Methodik des In-die-Ruhe-Tretens bei Qigong-Übungen	12 – 15
Jiāo Guórui, 1993 Das Bewahren der Vorstellungskraft (yishou) und seine Bedeutung in der Übungspraxis des Spiels der 5 Tiere (wuqinxi)	32 – 33
Jiāo Guórui, 1994 Die wichtige Funktion der Vorstellungskraft bei der Mobilisierung und Kontrolle der Lebenskraft	7 – 12
Jiāo Guórui, 1994 Die Theorie der 5 Wandlungsphasen und ihre Beziehung zum Spiel der 5 Tiere des medizinischen Qigong	20 – 30
Jiāo Guórui, 1996 Der „Kommentar zum Taijiquan“ (Taijiquan lun) von Wang Zongyue: Einführung, textkritische Anmerkungen und Übersetzung	7 – 11
Gisela Hildenbrand, 1996 Das Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiāo Guórui – Kurzer Abriss über ausgewählte Methoden und ihre inneren Verbindungen Fuqi yangsheng fa (Aufnahme des Qi zur Kultivierung der Lebenskraft), Zhanzhuangong (Stehen-wie-ein-Pfahl) und Youfagong (Methode der induzierten Bewegung) ...	12 – 30

Jiāo Guórui, 1996 Imagination und Inspiration in der Übungspraxis des Qigong Yangsheng – Kalligraphien und Bemerkungen zu dem Gedichtzyklus „Die Huangshan-Kiefer“	36 – 40
Jiāo Guórui, 1996 Eine medizinische Lehre der selbst praktizierten Gesundheitsvorsorge: das Lehrsystem Qigong Yangsheng Rede von Prof. Jiao zur Ausstellungseröffnung in Amsterdam	81 – 85
Jiāo Guórui, 1997 Lehrgedicht zu Bewegung und Ruhe Abriss des Taiji jingong – „Taiji-Übungen-in-Ruhe“	9 – 15
Jiāo Guórui, 1997 Zwölf Aspekte zur Vertiefung der Übungspraxis	75 – 79
Jiāo Guórui, 1998 Gedichtzyklus „Die Changbai-Kiefer“	6 – 8
Jiāo Guórui, 1998 Kurzer Abriss zur „Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft“	9 – 12
Jiāo Guórui, 1998 Diagramm und Erläuterungen zu Ruhe und Bewegung im Übungsprozeß	13 – 20
Zusammenstellung der Unterrichtsmaterialien ab Ausgabe 1999: Gisela Hildenbrand	
1999 Grundmuster der Lebensbewegung Anmerkungen zum Blick Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong in freier Form	5 – 13
2000 Merksätze zu Qigong Yangsheng – Aufzeichnungen aus dem Unterricht Anpassung und Übungsweisen Sucht man nach den Wurzeln	5 – 15
2001 Das Lehrsystem Qigong Yangsheng: – Begriffsbestimmung und Bedeutungsgehalt – System der Übungsmethoden – Wissenschaftliche Vorgehensweise; Lehrbarkeit	5 – 13
2002 Die 3 Übungskategorien und ihre Grundlagen: donggong; jinggong; youfagong	5 – 11
2003 Die 6-Laute-Methode	6 – 24
2004 Jiāo Guórui: Gedicht zur Kiefer Stehen-wie-ein-Pfahl – Übungen in hoher Position	6 – 17
2005 Jiāo Guórui: Poetische Inspirationen zum Spiel der 5 Tiere Jiāo Guórui: Gedicht über die Kiefer	7 – 35
2006 Jiāo Guórui: Gedicht zum Emeishan Zhou Qianchuan: Merkverse zu den Emei-Übungen	7 – 16
2007 Jiāo Guórui: Gedicht: Kiefern des Huangshan Jiāo Guórui: Gedicht: Spiel der 5 Tiere	7 – 13
2008 Die 13 Ausdrucksformen der Taiji-Pfahlübungen von Xū Xuānpíng als Grundlage der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong	6 – 12

2009	Symmetrie und Ausgewogenheit Offensichtlich und Verborgene Anmerkungen zur Sprache	5 – 11
2010	Kalligraphien und Gedicht von Jiāo Guórui	5 – 11
2011	Kalligraphie „Wolkenmeer“ Wasser; 3-Kreise-Übung; Der rote Drache spreizt seine Klauen	5 – 8
2012	Stehen-wie-ein-Pfahl – tiefe Position	6 – 13
2013	Zu Lauten und Lautübungen	5 – 16
2014	Wolkenmeere und Pferdeschritt	5 – 8
2015	Der Gütige liebt die Berge	5 – 11
2016	Qi 氣 – Vielfalt der Erscheinungen am Beispiel von Kräften	6 – 11
2017	Kalligraphien von Jiāo Guórui Einen Eisenstab zur Nadel schleifen	4
	Das Üben	5
2018	Kranichtanz	6 – 9
2019	Ein Siegel mit Wesentlichem zur Praxis des Qigōng Yǎngshēng Kalligraphie von Jiāo Guórui „Der Wesenskern aller Qi-Kultivierung ...“	5 6

Geschichte, Philosophie, Traditionen und Praktiken zum Yangsheng

Allgemein

Ursula Baatz, 1994	Pneuma – das Qi der alten Griechen	51 – 54
Carlos Cobos-Schlicht, 1997	Zur Bedeutung der Einheit von Mensch und Natur in den Emei-Merkversen	16 – 30
Catherine Despeux, 1997	Eine klassische Methode des Qigong: Die sechs Laute, dargestellt anhand der Quellen im Daoistischen Kanon ...	31 – 50
Wolfgang Schild, 1997	Körperertüchtigung oder Leibmeisterung – Bemerkungen nicht nur zur Terminologie von „Körper“, „Leib“, „Seele“ und „Geist“	51 – 63
Manfred Kubny, 1997	Der Begriff von Körperlichkeit innerhalb der Theorien des traditionellen chinesischen Yangsheng und des modernen Qigong	64 – 74
Clemens Kopp, 1997	Wenn man nur beständig und gewissenhaft übt. Qigong und die philosophische Lehre vom Habitus ...	99 – 101
Gudula Linck, 1998	Innen und Außen oder die chinesische Differenz von Körper, Leib und „Geist“	37 – 41
Isabelle Robinet, 1999	Neidan – Inneres Elixier	25 – 40

Carlos Cobos Schlicht, 1999	Die Leiberfahrung von Geistwesen im Neijingtu	53 – 65
Heiner Roetz, 2000	Eine Brücke zur Moderne: Chinas Tradition der Traditionskritik	16 – 26
Livia Kohn, 2000	Sinn und Grund des Bösen – chinesische Sichtweisen	27 – 39
Kai Filipiak, 2000	Das Shaolin-Kloster und seine Kampftradition aus historischer Sicht	41 – 53
Brigitte Ruff, 2000	Kann Qigong Yangsheng auch ein spiritueller Weg sein, wie der Weg der Kontemplation?	99 – 107
Livia Kohn, 2001	Bewußtsein und Augen – Sinnliche und geistige Erfahrungen in der daoistischen Mystik	14 – 30
Catherine Despeux, 2001	Frauen im Daoismus	31 – 49
Livia Kohn, 2001	Himmel, Höllen und Verwaltung – Das Jenseits im mittelalterlichen Daoismus	66 – 78
Livia Kohn, 2002	Das Eine bewahren: Konzentrierte Meditation im Daoismus	12 – 29
Catherine Despeux, 2002	Der Körper als identitätsstiftendes Raum/Zeit-Gefüge ...	30 – 49
Livia Kohn, 2002	Daoistische Innere Meditation – die tanzzeitliche Praxis des Neiguan	50 – 64
Wolfgang Ommerborn, 2003	Das Studium alter Schriften als Teil des Erkenntnisprozesses im Neo-Konfuzianismus	45 – 56
Catherine Despeux, 2003	Qigong – Ein Ausdruck des modernen China	57 – 65
Kong De (Tan Dajiang), 2003	Die wichtigsten Schulen der Inneren Alchemie (neidan) in China	78 – 87
Hansueli Schläpfer, 2003	Umweg und Zugang – Strategien des Sinns in China und Griechenland. Gedanken zum Buch von François Jullien	95 – 100
Ingrid Häfner-Gonser, 2003	Das Richtige Maß – bei Kohelet, Seneca, Hesse	140 – 144
Wolfgang Ommerborn, 2004	Der Neokonfuzianismus der Song-Zeit	68 – 79
Christian Hellmann, 2004	Suche nach Heilung, Sehnsucht nach Sinn – Qigong als religiöses Element in der modernen Lebenswelt	159 – 164
Wolfgang Ommerborn, 2006	Einführung in den Konfuzianismus	50 – 67
Henrik Jaeger, 2005	„Es sind wenige in der Welt, die das Herz nicht durch Zwang ersticken“	77 – 83
Liu Tianjun, 2005	Vorbereitungen auf das In die Ruhe treten	90 – 94
Wolfgang Ommerborn, 2005	Einführung in den Daoismus	36 – 56
Chen Yaoting, 2006	Der Daoismus im heutigen China	70 – 72

Chen Yaoting, 2006 Die Grundprinzipien der daoistischen Lebenspflege	73 – 78
Tan Dajiang, 2006 Daoismus und Taijiquan	83 – 91
Qiu Xinde, 2006 Auf Wolkenwanderschaft	92 – 101
Elisabeth Friedrichs, 2006 Konzepte des Daoismus – Ahnherren der Psychosomatik? Viktor von Weizsäcker, Martin Buber und Zhuang Zi	109 – 116
Catherine Despeux, 2007 Zur Geschichte der chinesischen Medizin Teil 1: Frühzeit (12. – 3. Jahrhundert v. Chr.) Von der schamanistischen zur Beamtenmedizin	14 – 19
Teil 2: Qín- und Hàn-Zeit (221 v. Chr. – 220 n. Chr.) Entstehung der medizinischen Klassiker	20 – 25
Teil 3: Qín- und Hàn-Zeit (221 v. Chr. – 220 n. Chr.) Die Systematisierung der Theorie der Medizin	26 – 31
Wolfgang Ommerborn, 2007 Einführung in den Buddhismus in China	48 – 72
Marlies Bartl, 2007 Anmerkungen zum Konzept der Nutzlosigkeit im Buch Zhuāngzi 莊子	76 – 78
Wolfgang Ommerborn, 2007 Schamanismus in China: Die Rolle der wū 巫	102 – 108
Marlies Bartl, 2007 Lebenspflege im Alten China und modernes Qigong 氣功 – Normierung einer vielfältigen Tradition?	109 – 120
Wáng Zōngyù 王宗昱, 2007 Klarheit und Leere des Großen Dào 道 – daoistische Auffassungen von menschlicher Weisheit	121 – 130
Chang Chia-Feng 張嘉鳳, 2007 Die Entwicklung der Vorstellung von der Lebenspforte (míngmén 命門) während der Jin 金 (1115 – 1234), Yuan 元 (1271 – 1368) und Ming 明 (1368 – 1644) Zeit	131 – 139
Ute Engelhardt, 2007 Körpergottheiten wecken und Jadesaft trinken – Zähneklappern und Speichelschlucken	140 – 144
Catherine Despeux, 2008 Zur Geschichte der chinesischen Medizin Teil 4: Qín- und Hàn-Zeit (221 v. Chr. – 220 n. Chr.) Die Entwicklung der Therapieformen	13 – 20
Teil 5: Von der Periode der drei Reiche bis zur Suf-Zeit (220 – 581) – Bereicherung der chinesischen Medizin. Ausländische Einflüsse	21 – 30
Wáng Shúmín 王淑民 und Penelope Barrett, 2008 Einblick in eine dāoyīn-Tradition: Das „Spiel der Fünf Tiere“	31 – 50
Karl-Heinz Pohl, 2008 Kung-fu – zwischen Kampf und Kunst: Philosophische Grundlagen der chinesischen Kampfkunst	66 – 77
Karl-Heinz Pohl, 2008 Unser Chinabild – Von Marco Polo bis heute	78 – 90
Catherine Despeux, 2009 Zur Geschichte der chinesischen Medizin Teil 6: Suí und Táng (581-907): Die Entwicklung der medizinischen Institutionen	12 – 20
Teil 7: Suí und Táng (581-907): Pharmakopoen und Phytotherapie in der Táng-Zeit.	21 – 25
Klaus Bergdolt, 2009 Gesundheitsbegriffe – aktuelle und historische Aspekte ..	26 – 31
Karl-Heinz Pohl, 2009 Was gibt es eigentlich zu lachen im Buddhismus?	32 – 43
Ute Engelhardt, 2009 Schlaf und Traum in der chinesischen Lebenspflege	52 – 62
Ingrid Reuther, 2009 Rückwärtsgehen als geistige und körperliche Übung	63 – 65
Imke Bock-Möbius, 2009 Qigong oder das Quantum der Einheit	66 – 70
Catherine Despeux, 2010 Zur Geschichte der chinesischen Medizin Teil 8: Die Sòng- und die Yuán-Zeit (960-1368): Herausbildung kritischen Denkens in der Medizin und Weiterentwicklung der Medizintheorie	12 – 18
Teil 9: Die Sòng- und Yuán-Zeit (960-1368): Weiterentwicklung der Therapiemethoden – Vier Strömungen in der Medizin	19 – 26
Karl-Heinz Pohl, 2010 „Philosophieren heißt sterben lernen“ (Montaigne). Montaignes Sicht auf den Tod im Vergleich zu Haltungen aus der chinesischen Tradition	44 – 52
Wolfgang Ommerborn, 2010 Zum Ursprung des Bösen in der abendländischen und in der neo-konfuzianischen Philosophie	53 – 63
Ingrun Köb, 2010 Diaita und Yangsheng. Die rechte Lebensweise bei den alten Griechen und die Pflege des Lebens in China – ein Vergleich	64 – 74
Ute Engelhardt, 2010 Qi-Methoden aus den „Sieben Täfelchen in einer wolkenverzierten Buchhülle“ (Yunji qiqian)	82 – 88
Peter Vonessen, 2010 Yoga - Betrachtungen zu einem östlichen Übungsweg indischer Herkunft	89 – 93
Karin Regnet, 2010 Nachahmung - Anmerkungen zu einem wichtigen Aspekt in Qigong-Übungen	95 – 99
Karl-Heinz Pohl, 2010 „Schwer ist es, Einfalt zu erlangen“ – Anmerkungen zu einer kalligraphischen Spruchweisheit von Zhèng Xiè ..	100 – 104
Catherine Despeux, 2011 Zur Geschichte der chinesischen Medizin Teil 10: Die Ming- (1368–1644) und die Qing-Zeit (1644–1911). Entwicklung der chinesischen Medizin und Einführung der westlichen Medizin	9 – 18
Volker Olles, 2011 Der Mensch zwischen Himmel und Erde. Auf dem Weg zu einer daoistischen Umwelt-Ethik – historische Wurzeln und gegenwärtige Erscheinungsformen	20 – 32
Wolfgang Ommerborn, 2011 Als Konfuzius in den Westen kam (I) Die Vermittlung des Konfuzianismus durch die Jesuiten ..	33 – 42
Franz Xaver Peintinger, 2011 Drachenkralle und Rattenschwanz Zur Bedeutung des Tieres in Ostasien	77 – 87

Adele Schlombs und Eva Ströber, 2012 Quellen – das Wasser in Philosophie, Symbolik, Dichtung und Malerei Chinas	14 – 25	Elisabeth Sperling, 2014 Gedanken zum heilsamen Potential im Spiel des Bären anhand einer Bärenkunde für Qigong-Übende	116 – 131
Volker Olles, 2012 Literatenkultur und Daoismus – Anmerkungen zur Rolle der daoistischen Religion im Leben und Wirken chinesischer Literati	26 – 35	Marlies Bartl, 2014 Der Affe in chinesischer Kultur und Übungen zur Lebenspflege	156 – 161
Wolfgang Ommerborn, 2012 Als Konfuzius in den Westen kam (II) Die begeisterteste Rezeption des Konfuzianismus in der Aufklärung	36 – 48	Volker Heubel, 2015 Aspekte der Stille im Lǎozǐ 老子	24 – 39
Franz Xaver Peintinger, 2012 Der Drache – Anführer der Geschuppten	57 – 59	Rainald Simon, 2015 Stille des In sichseins. Zur Verbindung des kontemplativen Daoismus 道 mit dem Meditationsbuddhismus 禪 Chán / Zen	40 – 47
Claudia Confal und Irmentraud Wich-Knoten, 2012 Zweierlei Drachen: Unterschiede der Imagination in Ost und West Zusammenstellung: Elisabeth und Michael Friedrichs	60 – 68	Irene Wegner, 2015 „Drei Yáng gedeihen friedlich im Mondschein“ Darstellungen von Schaf und Ziege in China vom Neolithikum bis in die Gegenwart	50 – 63
Tán Dàjiāng 譚大江 (Kǒng Dé 孔德), 2012 Fünf besondere Merkmale der daoistischen Lebenspflege (yǎngshēng 養生) in den Wūdāng-Bergen und acht Grundprinzipien für die Praxis	75 – 81	Rainer Nögel, 2015 Das Schaf und der Funktionskreis Herz xīn 心	64 – 71
Manfred W. Frühauf, 2012 Betrachtungen zu einigen grundlegenden Faktoren der westlichen und chinesischen Kultur	83 – 92	Karl-Heinz Pohl, 2015 „Tote und lebendige Regeln“ – Von der Regelmäßigkeit und Regellosigkeit (nicht nur) in der chinesischen Literatur und Kunst	72 – 89
Rainald Simon, 2012 Die andere Zeit im Spiegel – Anmerkungen zu einem seltenen Bronzespiegel der 金 Jīn-Zeit (1115 – 1234) im Museum für angewandte Kunst, Frankfurt am Main	93 – 103	Wolfgang Ommerborn, 2015 Als Konfuzius nach Europa kam (V). Max Webers Analyse und Kritik des Konfuzianismus	102 – 113
Karl-Heinz Pohl, 2013 Das Unsagbare sagen. Das dào 道 bei Lǎozǐ 老子 und Zhuāngzǐ 莊子 und die „Leere“ bei Nāgārjuna	48 – 65	Peter Vonessen, 2015 Hermann Hesses Siddhartha: indisch oder chinesisch ..	114 – 124
Wolfgang Ommerborn, 2013 Als Konfuzius nach Europa kam (III) Kritik und Verachtung gegenüber dem Konfuzianismus im 18. und 19. Jahrhundert	66 – 75	Karl-Heinz Pohl, 2016 Weiblich – männlich, Yīn 陰 und Yáng 陽. Kulturelle und philosophische Hintergründe in China ..	23 – 39
Franz Xaver Peintinger, 2013 König der Tiere – zum Tiger im alten China	76 – 90	Wolfgang Ommerborn, 2016 Religion und konfuzianische Religionskritik im alten China	40 – 53
Rainald Simon, 2013 Orakel Ost/Orakel West. Sinn und Unsinn einer uralten Kulturtechnik	91 – 100	Alexandra von Przychowski, 2016 Spiritualität und Seelenheil: Heilige Schriften im Buddhismus und Daoismus	54 – 64
Michaela Breil, 2013 Streifzüge durch die Kulturgeschichte des Brokat	101 – 109	Irene Wegner, 2016 Sonnenrufer, Kampfmaschine oder Hennenversther. Zu den vielschichtigen Bedeutungen des Hahns in der chinesischen Kultur	89 – 100
Catherine Despeux, 2014 Himmlische Wanderungen. Zur Symbolik der Wolke in der chinesischen Kultur	9 – 31	Volker Heubel, 2016 Das Chinabild im <i>Reisetagebuch eines Philosophen</i> von Hermann Graf Keyserling	101 – 109
Wolfgang Ommerborn, 2014 Als Konfuzius nach Europa kam (IV) Rezeption und Einfluss des Konfuzianismus im 19. und 20. Jahrhundert	32 – 50	Erich Zettl, 2016 Sternstunden im kulturellen Austausch zwischen China und Europa	110 – 120
Kerstin Beier, 2014 Himmlische Pferde, irdische Rösser. Zur Bedeutung des Pferdes in China	76 – 87	Michael Friedrichs, 2016 Brecht und Zhuangzi: Über die „Leiden der Brauchbarkeit“	121 – 127
Franz Xaver Peintinger, 2014 Schutz, Glück und langes Leben – Keramik-Kopfstützen der Song 宋- (960–1279), Jīn 金- (1115–1234) und Yuan 元-Zeit (1279–1368)	88 – 99	Eva Lüdi Kong, 2017 Universum der menschlichen Seele. Das „Herz“ im Roman „Die Reise in den Westen“	6 – 23
Volker Heubel, 2014 Ostasiatische Teerräume als Räume sinnlicher Erfahrung	100 – 115	Livia Kohn, 2017 Das Frauenbild im Daoismus und seine Bedeutung für die heutigen Religionen in China	30 – 41
		Livia Kohn, 2017 Körper und Geist in der alten chinesischen Philosophie	68 – 76

Li Héchūn, 2017 Die Gesetzmäßigkeiten daoistischer Kultivierung und das ewig währende dào 道 des Lebens Übersetzung: Marlies Bartl	154 – 157
Eva Lüdi Kong, 2018 Im Zeichen der „Wiederkehr“ – zum Dreh- und Angelpunkt des chinesischen Weltbildes	23 – 38
Wolfgang Ommerborn, 2018 Die Bedeutung der Natur in der Philosophie des Neo-Konfuzianismus	39 – 48
Karl-Heinz Pohl, 2018 Literatur und Macht in der Geschichte Chinas. 1. Teil: Von der Tradition bis zur Moderne	58 – 63
Irene Wegner, 2018 Von Löwenhunden und Schweinedrachen. Bemerkungen zu zwei Tieren des chinesischen Kalenders und dem weiteren Vorkommen ihrer Artgenossen in den ostasiatischen Kulturen	102 – 118
Sabine Flickinger, Wang Min, 2018 Māma hūhū – Pferd, Pferd, Tiger, Tiger. Das hat weder Hand noch Fuß. Redewendungen – ein chinesisch-deutscher Vergleich	119 – 123
Eva Ströber, 2019 Glück und Langes Leben – Symbole auf Chinesischem Porzellan	7 – 24
Karl-Heinz Pohl, 2019 Literatur und Macht in der Geschichte Chinas. 2. Teil: Die Moderne	49 – 58
Hanne-Doris Lang, 2019 Wirkungen von Worten – Aspekte sprachlich vermittelter Effekte im Qigong Yangsheng	74 – 92
Karl-Heinz Pohl, 2019 Zur Universalität und Relativität von Ethik und Menschenrechten im Dialog mit China	114 – 123

Werke

Stephan Stein, 1999 „Die Wesentlichen Prinzipien zur Kultivierung der Langlebigkeit“ (Xiuling yaozhi), ein mingzeitliches Kompendium zur Kultivierung des Lebens (yangsheng) ...	41 – 52
Martina Darga, 2004 Das Xingming guizhi und die Idee der Umwandlung ...	60 – 67
Ute Engelhardt, 2010 Sieben Stufen der daoistischen Meditation – zur Neuer- scheinung der deutschen Übersetzung des Zuowanglun (Abhandlung über das Sitzen und Vergessen)	76 – 81
Ute Engelhardt, 2011 Lebenspflege, die tausend Goldstücke wert ist – Sūn Simiāos Schriften zu yāngshēng	55 – 64
Martina Darga, 2011 Nèijīng tú 內經圖 – „Karte des inneren Gewebes“ Teil I: Hintergründe und Grundideen	66 – 76
Martina Darga, 2012 Nèijīng tú 內經圖 – „Karte des inneren Gewebes“ Teil II: Symbole und Praxisbezug	49 – 56
Vorstellung des Buches von Manfred Dahmer, 2012 „Ein Bündel Holz. Gedichte aus dem Chinesischen“	69 – 74

Eva Lüdi Kong, 2016 Priester, Affenkönig und Eber gemeinsam gen Westen. Chinas großer Klassiker „Die Reise in den Westen“ in deutscher Übersetzung	78 – 86
Aus dem Buch Zhuāngzǐ 莊子, 2017 Über das Disputieren	42
Wolfgang Ommerborn, 2017 Konfuzianismus – Daoismus – Buddhismus: Disput zwischen den Drei Lehren. Der Text <i>Yuánjiào</i> 原教 (Die ursprüngliche Bedeutung von jiào) des Zhū Yizūn 朱彝尊 (1629–1709)	43 – 46
Eva Lüdi Kong, 2018 Wáng Chóngyáng 王重陽 (12. Jh.), „Traktat zur Ordensgründung in 15 Punkten“, 3. Aus Büchern lernen	10
Eva Lüdi Kong, 2018 Der „Tausend-Zeichen-Klassiker“ – ein Kaleidoskop der chinesischen Kulturgeschichte	78 – 81
Wolfgang Ommerborn, 2018 Zhāng Zāis 張載 (1020–1077) neo-konfuzianische Kritik am Buddhismus	99 – 101
Eva Lüdi Kong, 2018 Wáng Chóngyáng 王重陽 (12. Jh.), „Traktat zur Ordensgründung in 15 Punkten“, 2. Sich auf Wanderschaft begeben	186
Eva Lüdi Kong, 2019 Niederlassen an einem festen Ort – Das Errichten von Gebäuden – Die Übung am inneren Wesen. Aus: „Fünfzehn Trakate zur Begründung des Ordens von Wáng Chóngyáng 王重陽“ ..	44 – 45

Persönlichkeiten

Manfred Porkert, 1998 Hua T'uo	31 – 36
Livia Kohn und Michael Lafargue (Hrsg.), 1999 Lao-tzu und das Tao-te Ching	14 – 24
Chu Hui-lien und Peter Wrede, 1999 Ein Universalgelehrter und seine Gedanken zum Yangsheng – Anmerkungen zu Su Shi	66 – 73
Chu Hui-lien und Peter Wrede, 1999 Kurzer Abriss über Mei Yaochen	75
Carlos Cobos-Schlicht, 2002 Der Berg ist Mensch, der Mensch ist Berg. Aus den Lehren des daoistischen Alchimisten Ge Hong (283 – 363)	65 – 90
Marlies Bartl, 2003 Lu Dongbin und die Acht Unsterblichen – die Entstehung und Entwicklung einer Legende	67 – 77
Marlies Bartl, 2003 Die Abhandlungen zur Lebenspflege des chinesischen Gelehrten Su Dongpo	88 – 94
Marlies Bartl, 2004 Chen Yingning (1880 – 1969) und die Lehre der Unsterblichen	52 – 59
Marlies Bartl, 2004 Zhuangzi	80 – 82
Ute Engelhardt, 2004 Der Gelehrte Ji Kang und die „Lebenspflege“ (yangsheng)	83 – 86
Marlies Bartl, 2004 Zhang Sanfeng	87 – 89

Chu Hui-lien, 2004 Dichtkunst und Lebenspflege – Kaiser der Langlebigkeit Qianlong	119 – 122
Marlies Bartl, 2005 Der legendäre Arzt Bian Que	73 – 76
Marlies Bartl, 2005 Jiǎng Wéiqiáo 蔣維喬 (1873-1958) und die Methode des Sitzens in Stille (jingzuò 靜坐) in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts	84 – 89
Chu Hui-lien, 2005 Anmerkungen zu Zhū Xī und seinem „Traktat zur Regulierung des Atems“	118 – 120
Ute Engelhardt, 2006 Ein berühmter Daoist der Táng-Zeit: Sīmǎ Chéngzhēn 司馬承禎	79 – 82
Fāng Chūnyáng 方春陽, 2007 Gé Hóng 葛洪 – ein daoistischer Gelehrter und sein weit reichender Einfluss auf die Nachwelt	92 – 96
Ute Engelhardt, 2007 Táo Hóngjīng 陶弘景 – ein Wegbereiter des Yǎngshēng 養生	79 – 101
Wolfgang Ommerborn, 2008 Chinesische Philosophie	51 – 52
Kǒngzǐ 孔子 – Lernen führt zur Sittlichkeit	53
Mò Dí 墨翟 – Die Liebe und der Nutzen	54
Lǎozǐ 老子 – Ideal des nicht handelnden Handelns	55
Zhuāngzǐ 莊子 – Der Weise ist zu nichts zu gebrauchen	56
Mèngzǐ 孟子 – Die Natur des Menschen ist gut	57
Xúnzǐ 荀子 – Der Mensch ist schlecht geboren	58
Hán Fēi 韓非 – Strafe und Belohnung	59
Gōngsūn Lóng 公孫龍 – Ist ein weißes Pferd ein Pferd?	60
Wáng Bì 王弼 – Nichtsein die Wurzel – Sein die Blüte	61
Wáng Chōng 王充 – Alles ist qi!	62
Huìnéng 慧能 – Jeder kann Buddha werden	63
Zhū Xī 朱熹 – Laut Lesen und still Sitzen	64
Wáng Yángmíng 王陽明 – Der Geist ist das Tor zur Welt	65
Wolfgang Ommerborn, 2017 Kāng Yǒuwéi 康有為 (1858–1927) und die Idee einer konfuzianischen Kirche und Staatsreligion	77 – 88
Sabine Flickinger, 2017 Wáng Guāngqǐ 王光祈 (1892–1937) – Musik- wissenschaftler, Journalist, Kulturvermittler	89 – 92
Eva Lüdi Kong, 2018 Wáng Chóngyáng 王重陽 (12. Jh.) – Begründer des daoistischen Quánzhēn 全真-Ordens	11 – 12
Gerhard Berger, 2018 Cai Yuánpéi 蔡元培 (1868–1940) – Ein Leben für die Bildung	67 – 68
Max Dashu, 2019 Xīwángmǔ, Chinas große schamanistische Göttin Übersetzung aus dem Englischen: Hans-Henning Mey ..	93 – 106
Sabine Flickinger, Elisabeth Friedrichs, 2019 Walter Liebenthal (1886-1982) und seine Studien zum chinesischen Buddhismus. Ein Leben im Exil	108 – 113
Michael Friedrichs, 2019 125 Jahre Mei Lanfang	124 – 126

Begriffe

Carlos Cobos-Schlicht, 1998 Die Leib-Seele-Geist-Vorstellung in der chinesischen Gedankenwelt anhand des Begriffes „shen“	21 – 30
Carlos Cobos-Schlicht, 2000 Die Mitte des Menschen: Das Elixierfeld dantian	54 – 64
Wolfgang Ommerborn, 2003 Die Begriffe Dao und De in der chinesischen Geistesgeschichte	26 – 31
Martina Darga, 2003 Zur Bedeutung der Begriffe Xing, Ming und Xingming ...	32 – 34
Martina Darga, 2004 Das Zinnoberfeld – dantian	90 – 93
Marlies Bartl, 2004 Die Begriffe xiu und yang	94 – 99
Wolfgang Ommerborn, 2004 Der Begriff „Ziran“ in der chinesischen Geistesgeschichte	100 – 104
Der Begriff „Qi“ in der chinesischen Geistesgeschichte ...	105 – 108
Der Begriff „Wu“ in der chinesischen Geistesgeschichte ...	109 – 112
Der Begriff „Wuwei“ in der chinesischen Geistesgeschichte	113 – 115
Der Begriff „Ren“ in der chinesischen Geistesgeschichte	116 – 118
Wolfgang Ommerborn, 2005 Der Begriff „Tiān“ in der chinesischen Geistesgeschichte	95 – 99
Der Begriff „Li“ in der chinesischen Geistesgeschichte	100 – 105
Der Begriff „Xin“ in der chinesischen Geistesgeschichte	106 – 112
Marlies Bartl, 2005 Begriffe der Qi-Techniken, die im Zusammenhang mit Atmung verwendet werden	113 – 116
Wolfgang Ommerborn, 2006 Der Begriff „Tàiji“ in der chinesischen Geistesgeschichte	17 – 20
Der Begriff „Xing“ in der chinesischen Geistesgeschichte	21 – 27
Das Begriffspaar „Yin und Yang“ in der chinesischen Geistesgeschichte	28 – 35
Wolfgang Ommerborn, 2007 Der Begriff „lǐ 禮“ (Riten) in der chinesischen Geistesgeschichte	79 – 85
Der Begriff „Chaos“ (húndùn 渾沌, húndùn 混沌 etc.) in der chinesischen Geistesgeschichte	86 – 91
Katrin Arnold, 2014 Betrachtungen zum Begriff der „Vorstellungskraft“ im Qigong Yangsheng und ein Vergleich mit einer Form buddhistischer Achtsamkeitspraxis	145–155

Gedichte

Mei Yaochen, 1999 Siebter Tag des achten Monats: Das erste weiße Haar im Schnurrbart (Übersetzung: Thomas O. Höllmann)	74
Übersetzungen der Gedichte in den Ausgaben 2004–2019: Manfred Dahmer	
Jiāo Guórui, 2004 Die Tempelkiefer	6

Bai Juyi, 2004 Sitzten-in-Stille	19
Zhū Xī, 2005 „Traktat zur Regulierung der Atmung“	117
Jiāo Guórui, 2005 Gedicht zum Yǎngshēng 養生	230
Jiāo Guórui, 2006 Dithyrambus auf den Emei Shan	9
Zhou Qianchuan, 2006 7 Merkwürdige für die Übungsfolge Emei Zhuan – Himmel und Erde	11
Dao De Jing 48, 2006	36
Buch der Riten (Lǐjì), Aufzeichnungen zur Musik (Yuèjì), 2006 Musik ist Freude	157
Bái Jūyì, 2007 Die Pflege der Unbrauchbarkeit	74 – 75
Yīn Kēng, 2010 Ode an den Kranich	27
Sū Shì, 2010 Sitzten in Stille	75
Sū Dōngpō, 2010 Wenn's um Gemälde geht	94
Lìng Híhǔ 令狐楚: Berg, 2010 Berg	133
Yuán Zhēn 元稹, 2010 Tee	145
Bái Jūyì, 2011 Krankenbesuch von einem Freund	19
Zhāng Jí, 2011 An Jene, die für die Unsterblichkeit hungern	65
Lǐ Bái, 2011 Das Ēméi-Gebirge erklimmen	166
Tán Dàjiāng 譚大江, 2012 Das Lied des unsterblichen Kranichs	82
Dù Fǔ 杜甫, 2014 Hymnus auf ein Ferghana Pferd von Dayuān 大宛	75
Lú Tóng 盧仝, 2014 Sieben Schalen Tee	99
Wén Tiānxiáng 文天祥, 2015 Hymnus an die Ziege	48
Buch der Lieder Shījīng 詩經, Nr. 90, 2016 Sturm mit Hahn 風雨 Fēng yǔ	87
Buch der Lieder Shījīng 詩經, Nr. 103, 2017 Jagdhunde – und schöner Jäger, Lú Ling 盧令	25
Bái Jūyì, 2017 Hund und Milan	26 – 27
Sū Shì, 2017 Ode an den Hund	28 – 29
Anonymus, 2018 Kleine Schweine, besungen von einem Betrunknen	64
Sū Shì 蘇軾, 2018 Ein Lob des Schweinefleischs	65 – 66
Sū Shì 蘇軾, 2019 Die raffinierte Ratte – Eine Rhapsodie über die Klugheit des Menschen	46 – 47

Li Shāngyīn 李商隱, 2019 Inmitten der Nacht	107
---	-----

Kalligraphien

Jiāo Guórui, 1993 „Wenn Du eine Übung ...“	14
„Ohne Bestreben ...“	31
Jiāo Guórui, 1994 „Essenz, Qi, Geist“	38
„Wer das Prinzip kennt ...“	50
Jiāo Guórui, 2000 „Trainiert man Kampfkunst ...“	40
Jiāo Guórui, 2001 „Wenn Banqiao Bambus malt“	50
„Kranichtanz“	96
Jiāo Guórui, 2002 „Langes Leben“	91
Li Guangfu, 2003 „Dao“	25
Jiāo Guórui, 2005 „Gestik und Mimik ...“	129
„Himmel und Erde ...“	231
Rén Zhìlì, 2009 Qín-Herz, Schwert-Galle, (Durch Musik kultiviertes Herz – kühner Geist)	43
Jiāo Guórui, 2012 „Kalligraphie: Ruhig wie der Mond“	5
Jiāo Guórui, 2015 Stille jìng 靜	23
Jiāo Guórui, 2016 Qì 氣	5
Jiāo Guórui, 2017 „Einfach ist es das Qì zu üben ...“	158
Jiāo Guórui, 2018 „Einen Eisenstab zur Nadel schleifen“	153
Jiāo Guórui, 2019 „Einfach ist es das Qì zu üben, doch schwierig den Geist zu kontrollieren“	48

Medizin

Gisela Hildenbrand, 1993 Qigong – Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin	6 – 11
Irmtraud Debus-Kauschat, 1993 Qigong – Bericht aus der ärztlichen Praxis	16 – 18
Christa Zumfelde-Hüneburg, 1994 Einfluß der Qigong-Übungsmethode „Tuna“ auf Parameter der Kreislauf- und Atemfunktion	13 – 19
Manfred Gärtner, Ernst Michael Beck, 1994 Fallberichte aus der ärztlichen Praxis	31 – 34
Ingrid Reuther, 1994 Qigong Yangsheng in der Behandlung von Asthma – Bericht über eine geplante Studie	39 – 41

Klaus Wersche, 1994 „Frühe“ klinische Studien aus China über den Effekt von Qigong bei Asthma bronchiale, Ulcus ventriculi et duodeni und Hypertonus	42 – 49	Christa Zumfelde-Hüneburg, Sylvie Dore Pleiss, 2001 „Auf festem Fuß ins hohe Alter“ – Erfahrungen mit Qigong in der Geriatrie	116 – 119
Ingrid Reuther, 1996 Qigong Yangsheng in der Behandlung von Asthma – Erste Ergebnisse einer Studie	44 – 50	Dagmar Remmer-Pflamm, 2001 Erfahrungsbericht über den Einsatz von Qigong Yangsheng in Beratungsstellen für Krebsbetroffene	120 – 122
Christa Zumfelde-Hüneburg, Hilmar Hüneburg, 1996 Auswirkungen der Qigong-Übungsmethode Tuna auf Energieverbrauch und Atmung	51 – 55	Sylvie Dore Pleiss, 2001 Schmerzlinderung durch Qigong Yangsheng bei arthrotischen Gelenkveränderungen Persönliche Erfahrungen	126 – 127
Klaus Wersche, 1996 Die sechs Schlüsselpunkte im Qigong Yangsheng – Eine Konkretisierung anhand eines Patientenberichtes	56 – 59	Elisabeth Friedrichs, 2002 Studie „Qigong Yangsheng bei Kopfschmerz und Migräne“ – ein Zwischenbericht	102 – 103
Christel Weber, 1996 Qigong Yangsheng in der Schwangerschaft	60 – 62	Tanja Schmitz-Hübsch, 2002 Pilotstudie zur Anwendung von Qigong Yangsheng bei Patienten mit Morbus Parkinson – Zwischenbericht ...	104 – 107
Christa Zumfelde-Hüneburg, 1997 Qigong Yangsheng in der Schmerztherapie	88 – 90	Nils Altner, 2002 Qigong Yangsheng in der Tagesklinik – Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte	128 – 130
Christine Krafft, 1997 Fallbericht über die Arbeit mit Qigong Yangsheng bei einem Patienten mit Schädelhirntrauma in der rehabilitativen Orthopädie	91 – 93	Gisela Schiemann, 2002 Bericht über eine zweijährige offene Unterrichtstätigkeit mit Patientinnen der Mutter-und-Kind-Klinik SANITAS in Bromerhof	135 – 136
Irmtraud Debus-Kauschat, 1997 Gedanken zur Bedeutung von Rhythmus in der Traditionellen Chinesischen Medizin und Möglichkeiten zur Harmonisierung	94 – 95	Heike Christmann, 2002 Zur Regulation des Gleichgewichts und zur Behebung von Schwindelphänomenen im Übesystem des Qigong	137 – 140
Beate Pfistner, 1998 Studienplanung – den Zufall in den Griff bekommen	63 – 68	Elisabeth Friedrichs, 2003 Qigong-Yangsheng-Übungen in der Begleitbehandlung bei Migräne und Spannungskopfschmerz. Ergebnisse einer multizentrischen Studie	101 – 112
Christine Krafft, 1998 Fallbericht über die Arbeit mit Qigong Yangsheng bei einer Patientin mit Bluthochdruck	69 – 70	Tanja Schmitz-Hübsch, Karin Kielwein, Derek Pyfer, Ullrich Wüllner, 2003 Studie zur Anwendung von Qigong Yangsheng bei Patienten mit Morbus Parkinson	113 – 120
Iris Hofmann, 1999 Qigong Yangsheng in der Bewegungstherapie bei koronarer Herzerkrankung	105 – 106	Irmela Schubert, 2003 Zur Frage weshalb Qigong-Yangsheng- Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates lindern können	121 – 128
Peter Wazinski, 1999 Üben der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach einer Operation an der Halswirbelsäule	107 – 108	Christa Zumfelde-Hüneburg, 2003 Qigong-Übungen mit MS-Patienten	153 – 154
Christine Ritter, 2000 Qigong Yangsheng als Zusatztherapie bei Bluthochdruck im Vergleich zu einer westlichen Entspannungstherapie. Eine randomisierte, kontrollierte Pilotstudie. Dissertation Universität Herdecke, 1999	82 – 87	Ulrike Chanteaux, 2004 TCM-Gedankengut an unerwarteter Stelle – Ein alter Grieche über die Heilkunde	123
Maria Nillies, 2000 Bericht über den Einsatz von Qigong Yangsheng bei einem schädelhirn-traumatischen Patienten	88 – 92	Petra Zahn, 2004 Fallbericht über die Schmerzbehandlung einer Insertionstendinopathie des Tractus iliotibialis durch Qigong Yangsheng	124 – 127
Waltraud Müller, 2000 Die Lebenskraft bei Samuel Hahnemann und das Qi – Versuch einer Gegenüberstellung	93 – 98	Karin Lenz, 2004 Qigong Yangsheng-Übungen nach einem Unfallschocktrauma	128 – 134
Christa Zumfelde-Hüneburg, 2000 Qigong Yangsheng in der stationären Schmerztherapie im Gemeinschaftskrankenhaus St. Elisabeth/St. Petrus	116 – 117	Hans-Werner Kraft, 2004 Qigong in der Tinnitus-Therapie	140 – 141
Ingrid Reuther, 2001 Über Spezifität und Ganzheitlichkeit von Qigong-Übungen	79 – 85	Marianne Truxa, 2005 Überlegungen zum Einsatz von Qigong-Übungen als begleitendes Verfahren in der stationären Rehabilitation Suchtkranker	134 – 141
Elisabeth Friedrichs, 2001 Qigong Yangsheng – ein übendes Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin als Komplementärtherapie bei Kopfschmerz und Migräne. Zwischenbericht über eine laufende Pilotstudie – Stand September 2001	86 – 88	Petra Zahn, 2006 Qigong Yangsheng mit einer Gruppe mit Fibromyalgie-Patienten	117 – 121

Antje Fassbender, 2006 Schritt für Schritt – Qigong Yangsheng bei einer Patientin mit Multipler Sklerose	130 – 138	Brigitte Passloer, 2014 Qigong und Gehirn. Überlegungen zu den Funktionen des Gehirns beim Üben des Qigong Yangsheng	132–144
Hela Schulz, 2006 Elemente des Qigong Yangsheng in der logopädischen Stimmtherapie	169 – 172	Sandra Obradovic, 2014 Der Beckenboden im Pferdschritt – mit praktischen Übungen	178–184
Peter Valentin, 2006 Bereicherung präventivmedizinischer Strategien durch Qigong Yangsheng – „Qigong im wellaging“	177 – 180	Christiane Michel, 2014 Qigong Yangsheng und Schwerhörigkeit. Die 6 Schlüsselpunkte der Qigong-Übungspraxis, bezogen auf den Alltag von schwerhörigen Menschen ..	185–192
Petra Zahn, 2007 Anwendung von Qigong Yangsheng (Pfahllübungen) in der Schmerztherapie bei einer Patientin mit Achillodynie	145 – 149	Paul U. Unschuld, 2015 Huáng Dì Nèi Jīng Líng Shū 黃帝內經靈樞 Der Innere Klassiker des Gelben Thearchen Teil 1: Dreh- und Angelpunkt der Magie (der Nadelklassiker)	11–22
Christa Zumfelde-Hüneburg, 2007 Begleitende Behandlung mit Qigong Yangsheng bei einer chronischen Schmerzzerkrankung	150 – 153	Hanne-Doris Lang, 2015 Qigong Yangsheng in der Psychoonkologie	90–101
Petra Zahn, 2007 Anwendung von Qigong Yangsheng in der Therapie bei einem Patienten mit rezidivierenden Nebenhodenentzündungen und Verkrampfungen der Beinmuskulatur	154 – 157	Walburga Kemkes, 2015 Beckenboden und Qigong	139–144
Helmut Schaaf, Cornelia Gaußmann, Gerhard Hesse, 2008 Aspekte der Akzeptanz und Wirksamkeit des Taiji-Qigong im Rahmen einer stationären Tinnitus-Behandlung	106 – 117	Paul U. Unschuld, 2016 Huáng Dì Nèi Jīng Líng Shū 黃帝內經靈樞 Der Innere Klassiker des Gelben Thearchen Teil 2: Dreh- und Angelpunkt der Magie (der Nadelklassiker)	12–22
Petra Zahn, 2008 Besserung von Schmerzen durch Qigong Yangsheng (Spiel der 5 Tiere) bei einer Marathonläuferin mit Lumbalgie	118 – 122	Gisela Semmler, 2016 Qigong Yangsheng bei einer Patientin mit Multipler Sklerose	131–135
Heike Schiewe Fürstenberger, 2008 Qigong in der ambulanten Behandlung Drogenabhängiger	123 – 133	Birgit Hole-Euchner, 2017 Qigong Yangsheng für gehörlose Erwachsene	93–102
Petra Zahn, 2009 Besserung von Schmerzen durch Qigong Yangsheng bei Innenmeniskusläsion	75 – 79	Konstanze Gottwald-Wiefel, 2017 Therapeutischer Einsatz einzelner Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong von Jiao Guorui und ihre Wirkung bei einer Patientin mit dem Krankheitsbild einer Infantilen Cerebralparese	103–110
Michael Effig, 2009 Qigong und Demenz	80 – 84	Catherine Despeux, 2018 Schmerz in der Chinesischen Medizin – dreitausend Jahre Erfahrung	13–22
Christine Irnich, 2011 Einflüsse von Qigong auf Gleichgewicht und Schwindel Erfahrung aus der interdisziplinären Schmerzambulanz am Klinikum der LMU München	138 – 142	Barbara Sillack, 2018 Die 8 Brokatübungen mit einer Gruppe erwachsener Menschen mit geistiger Behinderung	138–145
Edith Kiesewetter, 2012 Qigong am Arbeitsplatz – zur Gesunderhaltung und Prävention von Belastungsstörungen	128 – 131	Christa Zumfelde-Hüneburg, 2019 Qigōng Yāngshēng und Atem	25 – 32
Monika Keller-Mehler, 2012 Qigong – Wertvolle Bereicherung der orthopädischen Rehabilitation im Hinblick auf die untere Stabilität ...	132 – 139	Elisabeth Friedrichs, 2019 Reguliere den Atem – beruhige den Geist. Beobachtungen zur Anwendung von Qigong Yangsheng aus 25 Jahren in einer Hausarztpraxis	33 – 43
Catherine Despeux, 2013 Seelen und Beseelung des Körpers – der Begriff shén 神 in der antiken chinesischen Medizin	17 – 25	Franziska Gisin, Andrea Seiberth, 2019 Qigong unter hundertjährigen Bäumen im Garten des Claraspitals Basel	135 – 136
Sandra Willeboordse, 2013 Qigong und Beckenboden	110 – 121	Ingrid Häfner-Gonser, 2019 Bericht über Qigong-Kurse auf Fachtagen in Lindau im Bodensee, auf der Nordseeinsel Borkum und in Erfurt in Thüringen im Jahr 2019	137 – 140
Catherine Despeux, 2014 Seelen und Beseelung des Körpers. Der Begriff shen 神 im „Inneren Klassiker des Gelben Fürsten“ Huangdi Neijing 黃帝內經	51–62	Berichte vom Symposium „Qigong“ am 4. Mai 2019 in Berlin Sandra Willeboordse, 2019 Studienlage der Qigong Forschung	167
Georges Favraux, 2014 Eine daoistische „Medizin der Unsterblichen“ im 20. Jahrhundert (Jiāngxī 江西, Pingxiāng 萍鄉)	63 – 74	Ingrid Reuther, 2019 TCM, Qigong und Brustgesundheit	167 – 168
		Carlos Cobos, 2019 Moderne Rezeption des Qigōng – Begriffsdeutung ..	169 – 170

Weitere Themen

Alfred Paul Noorlander, 1996 Learning System Qigong Yangsheng – An Interview with Professor Jiāo Guórui	41 – 43
Gertrud Reerink, 1997 Die Entdeckung abrufbarer Ruhe	96 – 98
Immo Sandleben, Roswitha Schläpfer, 1997 Die Wirkung von Qigong Yangsheng nach kurzer Übungs- praxis – Befragungsergebnisse aus 44 Qigong-Kursen	108 – 117
Christine Krafft, 1998 „Bär“ und „Tiger“ aus dem Spiel der 5 Tiere nach Prof. Jiāo Guórui während der Schwangerschaft – Ein persönlicher Erfahrungsbericht	73 – 74
Elisabeth Friedrichs, 1998 Bericht zum Hospitationskurs in der Rehabilitationsklinik Beidaihe, China	77 – 79
Margit Bleihauer, 1999 Die Kiefer – eine Weggefährtin	77 – 82
Ilse Middendorf, 1999 „Es ist der Atem“	89 – 90
Dagmar Lienau, 1999 Erfahrungsbericht zum Spiel der 5 Tiere	109 – 110
Marga Balduin, 1999 Assoziationen zum „Spiel des Bären“	111
Martina Dorandt-Feitouri, 1999 Erfahrungen und Gedanken zur Vorbereitungsübung „Stehen wie eine Kiefer“	112 – 113
Sigrid Najdzion, 1999 Ein unvollständiges Lerngedicht als erster Erfahrungsbericht	114
Martin Weingärtner, 2000 „Stehen wie eine Kiefer“ – angesichts der Symbolkraft des Baumes	113 – 115
Christine Ritter, 2000 Gedanken zum Aspekt der Sprache im Qigong Yangsheng	125 – 127
Friederike Renée Rensch, 2000 An einem Tag im Mai, als die Vorstellung die Wirklichkeit umarmte	127 – 128
Waltraud Zimmermann, 2000 Das Qi folgt der Vorstellungskraft Der Hirsch und der Buchenzweig	129 – 130
Hildegund Kawohl, 2000 Youfagong – Wie war das noch?	130 – 131
Sibylle May, 2000 „Das hilfreiche Dritte“ – Erfahrungen in der Atemtherapie	132 – 133
Margit Bleihauer, 2001 Bambus – biegsam und stark	89 – 95
Ingrid Stegmann, Ilona Strenge, Sylvie Dore Pleiss, 2001 Der Kranich – Merkmale, Symbolik und Übung im Spiel der 5 Tiere	97 – 101
Gloria Müller, 2001 Der Langsame verliert keine Zeit – Bericht über eine Entdeckung	111 – 113
Hans-Ulrich Schläpfer, 2002 Selbstkultivierung oder: China und die Qualität	99 – 101

Annette Löhr, 2002 Wissenschaftliche Ausstellung – Qigong und Yangsheng	109 – 121
Gerhard Herholz, 2004 Randnotizen über Qi-Empfindungen und die Mühen des Weckens eines „richtigen“ Verständnisses für Qigong und Taiji	135 – 139
Ulrike Chanteaux, 2004 „Tierisch“ – Betrachtungen zum Spiel der Tiere	152 – 155
Pia Stüttem, 2004 Tiere im Park	165 – 167
Claudia Confal, 2005 Das Spiel des Hirsches im Qigong Yangsheng	121 – 128
Margit Bleihauer, 2006 Berge und Wolken – Gute Freunde	102 – 108
Kathrin Luzi-Tschopp, 2006 Qigong Yangsheng im Pflegewohnheim	147

Zum Jahr der Ratte
25. 1. 2020 bis
11. 2. 2021

Qi Baishi 齊白石
(1864–1957): „Eines
Tages hatte ich das Bild
,Die Ratten nagen an
Büchern‘ gemalt. Es
wurde von meinem
Landsmann entwendet,
in dem er es hinter
meinem Rücken im
Ärmel versteckt und
mich dann verlassen
hatte. Ich freute mich
sehr, dann verbot ich
[seinen Besuch] und
malte, mir das Bild ins
Gedächtnis rufend, zwei
weitere Exemplare.
Dieses ist nun das zweite
Bild. Damals wohnte ich
in der Weststadt von
Běijīng, außerhalb der
Tàipíng-Brücke.
Aufgezeichnet vom alten
Mann am Weißen
Steinberg Qí Huáng.“



Psychologie/Psychotherapie

Manfred Geißler, 1993	
Qigong aus psychotherapeutischer Sicht	19 – 28
Inge Meißler, 1993	
Die Anwendung von Qigong in der sinnzentrierten Psychotherapie	35 – 36
Veronika Engl, 1994	
Erfahrungen mit Qigong Yangsheng in der Arbeit an einer psychosomatischen Klinik	35 – 37
Wolfgang Kämmerer, 1996	
Gedanken eines Psychosomatikers zur Praxis des Qigong	31 – 35
Elisabeth Friedrichs, 1997	
Qi und Lebenskraft – Gesichtspunkte zu einem Vergleich zwischen Qigong Yangsheng und der anthropologischen Medizin (Psychosomatik Heidelberger Schule)	80 – 87
Stefan Dietrich, 1997	
Das Qi in der körperorientierten Psychotherapie Diskussionsbeitrag zum Thema Qigong und Psychotherapie	102 – 107
Dorothea Boente, 1999	
Qigong und Psychotherapie	91 – 96
Dagmar Lienau, 1999	
Psychologische Aspekte des Qigong Yangsheng in der Arbeit mit KrebspatientInnen	97 – 102
Elisabeth Friedrichs, 1999	
Bericht von einer Patientin mit einer depressiven Erkrankung	103 – 104
Irmtraud Debus-Kauschat, 1999	
Qigong Yangsheng mit traumatisierten Menschen – Bericht über Erfahrungen bei Besuchen in Kroatien	116 – 117
Stephan Schubert, 2000	
Psychotherapeutische Wirksamkeitsfaktoren im Qigong Yangsheng	65 – 70
Brigitte Passloer, 2000	
Übertragung und Gegenübertragung – Aspekte des Unbewussten und ihre Bedeutung in der Vermittlung von Qigong Yangsheng	71 – 75
Manfred Jämlich, 2000	
Qigong und Psychotherapie – westliche Perspektiven	76 – 81
Christiane Holzmeister, 2000	
Erfahrungen mit Gestalttherapie und Qigong Yangsheng	134 – 135
Elke Neuhaus, 2001	
Überlegungen zum Einsatz von Qigong Yangsheng im Rahmen bewegungstherapeutischer Verfahren bei chronischen psychiatrischen Störungen	102 – 110
Claus Fischer, 2003	
Qigong Yangsheng – Eine heilsame Körpertherapie als komplementäres gruppentherapeutisches Verfahren in der klinischen Behandlung traumatisierter Patient/innen	129 – 139
Claus Fischer, 2006	
Subjektive Veränderungen beim Üben von Qigong Yangsheng – Ergebnisse einer Befragung in der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin, Bielefeld	122 – 129
Ingrid Häfner-Gonser, 2009	
Übungen aus dem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiāo Guórui in der ambulanten Psychotherapie	71 – 74
Renate Hohmann, 2011	
Qigong in der Trauerseelsorge	130 – 132

Rainer Kurschildgen, 2011	
„Verkörperte Imagination“, „beseelter Körper“. Bericht über die Wirkung der Übung „Stehen wie eine Kiefer“ aus dem Lehrsystem „Qigong Yangsheng“ von Prof. Jiāo Guórui in einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie	133 – 137
Antje Haag, 2013	
Das chinesische Selbst. Die psychoanalytisch orientierte Psychotherapie in der Volksrepublik China	35 – 47
Christiane Gummich, 2016	
Qigong Yangsheng in der ambulanten Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen	136 – 141
Annegret Wittenberger, 2018	
Ein psychoanalytischer Blick auf das Üben des Spiels der fünf Tiere	124 – 128
Rainer Kurschildgen, 2018	
Bericht aus dem Arbeitskreis Qigong und Psychotherapie	129 – 130
Renate Hohmann, 2018	
Über das Üben mit Trauernden	131 – 132
Rainer Kurschildgen, 2018	
Zur kommunikativen Bedeutung von Qigongübungen im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie bei einer mittelgradigen Depression. Ein Erfahrungsbericht ...	133 – 137

Kunst

Helene Möhler, 1993	
Der positive Einfluß des Qigong auf die menschliche Stimme	37 – 41
Gisela Hellmuth-Oetjens, 1994	
Qigong Yangsheng und europäische Tanzkultur	55 – 60
Edith de Bruyn, 1994	
Qigong und Instrumentalspiel	61 – 64
Mariele Platiel, 1994	
Natur und Kunst	65 – 66
Karin Poll, 1996	
Zur „Legende von der Entstehung des Buches Taoteking auf dem Weg des Laotse in die Emigration“ von Bertolt Brecht	74 – 75
Yolaine Escande, 1998	
Künstler und künstlerisches Schaffen in der chinesischen Kalligraphie und Malerei	42 – 54
Gisela Drescher, 1999	
Skulpturen zum Spiel der 5 Tiere aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiāo Guórui	83
Isabel von Brunn, 1999	
Schmuckobjekte – Spiel polarer Kräfte	84 – 85
Karin Schlingmann, 1999	
Dynamik der 5 Wandlungsphasen, dargestellt in der Textilkunst	86 – 87
Roger Goepper, 2001	
Aspekte des traditionellen chinesischen Kunstbegriffs	51 – 65
Ulrike Chanteaux, 2002	
Lebende Gestalt – Schillers Ästhetik und Qigong Yangsheng	92 – 98
Manfred Dahmer, 2003	
Qin – Die klassische Griffbrettzither und ihre Musik	36 – 44

Manfred Dahmer, 2004	
Die Macht der Töne – Selbstkultivierung durch Musik ...	20 – 26
Roger Goepper, 2004	
Mensch und Natur – Chinesische Landschaftsmalerei ...	27 – 51
Helen Schmidt, 2004	
Qigong Yangsheng für MusikerInnen	156 – 158
Dietrich Neumann, 2005	
„An der lebenden Natur teilnehmen“ – Naturbeobachtung und Malkunst im Alten China	57 – 72
Hinrich Cramer, 2005	
Pantomime und Qigong	130 – 133
Karl-Heinz Pohl, 2006	
Ästhetik der Fülle und Ästhetik der Leere – Anmerkungen zur Ästhetik der traditionellen Malerei in China	37 – 49
Peter Berne, 2006	
Qigong Yangsheng für Sänger	142 – 146
Catharina Yung, 2006	
Qigong Yangsheng und Musizieren	158 – 168
Karl-Heinz Pohl, 2007	
Symbolik und Ästhetik der chinesischen Bambusmalerei	32 – 47
Peter Berne, 2008	
Das Qi des gesungenen Tons – Die Atemtechniken des Qigong Yangsheng und ihre Anwendung beim Singen ...	91 – 105
Manfred Dahmer, 2009	
Musik – Lernen und fortwährend üben	44 – 51
Peter Vonessen, 2009	
Schlagzeug und Qigong.	85 – 95
Dietrich Neumann, 2010	
Der Rotkronenkränich – ein Motiv ostasiatischer Malerei seit anderthalb Jahrtausenden	28 – 43
Michael Friedrichs, 2011	
Brechts lebenslanges Lernen von den chinesischen Klassikern	43 – 54
Karl-Heinz Pohl, 2011	
Vorführung von <i>gōngfu</i> 功夫 – Die Ausübung von Malerei und Schriftkunst im vormodernen China	88 – 98
Kristine Paulsen, 2012	
Qigong Yangsheng und klassisches Ballett – Ähnlich- keiten, Unterschiede und Möglichkeiten einer gegenseitigen Unterstützung	104 – 115
Kim Karlson, 2016	
Pinselfrich und Poesie: Die Einheit von Kalligrafie, Malerei und Dichtung	65 – 77
Karl-Heinz Pohl, 2017	
Kunstphilosophie und Politik – oder Wahnsinn? Zwei chinesische Maler des 17. Jh.: Bāda Shānrén 八大山人 und Shítāo 石濤	47 – 67

Manfred Dahmer, 2018	
Musikalische Ästhetik als Namenskatalog	49 – 52
Heinrich Geiger, 2018	
Westliche klassische Musik in China	69 – 77
Karl-Heinz Pohl, 2018	
Dūnhuáng 敦煌: Eine Oasenstadt an der Seidenstraße und ihre Kunstschatze	82 – 98
Kim Karlsson, 2019	
Wanderlust – Sehnsucht Natur – Versteckte Botschaften in der chinesischen Landschaftsmalerei Übersetzung aus dem Englischen: Marlies Bartl Bearbeitung: Alexandra von Przychowski	59 – 73
Tina Hörholt, 2019	
Workshop Qigong und Stimme auf europäischer Musiktherapie- Konferenz	171 – 172

Abbildungen

„Der goldene Hahn steht auf einem Bein“, 2016	88
---	----

Pädagogik

Edeltraut Rohrmoser, 1993	
Qigong in der Arbeit mit lerngestörten Kindern	29 – 30
Hans Peter Lorenzen, 1994	
Qigong Yangsheng als „Betriebssport“ in den Bundesministerien für Forschung und Technologie sowie für Bildung und Wissenschaft in Bonn	72
Irmtraud Debus-Kauschat, 1994	
Qigong als Projekt an Schulen	73 – 76
Horst Hofmann, 1996	
Qigong Yangsheng – Unterrichtshilfe und Wegweiser zu einem körperorientierten Unterricht an Schulen	63 – 69
Edeltraut Rohrmoser, 1996	
Die Wirkung von Qigong Yangsheng, insbesondere des „Spiels der 5 Tiere“, bei Kindern, die unter Lernblockaden und Verhaltensstörungen leiden	70 – 73
Horst Hofmann, 1998	
Qigong im Schulalltag – Eine Konkretisierung des notwendigen Schulwandels	55 – 62
Karin Höfelmayer, 1998	
Qigong-Yangsheng mit Kindern – Erfahrungsbericht	71 – 72
Edith de Bruyn, 1998	
Qigong Yangsheng im Bildungsurlaub	75 – 76
Ingo Gebler, 1999	
Qigong-Yangsheng-Kurs mit blinden Teilnehmern	115 – 116
Roland Hofmann, 2000	
Gedanken zur Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng	108 – 112
Christa Neuhöffer, 2000	
„Hier bewegt sich was“ Das Spiel der fünf Tiere mit Grundschulern während einer Projektwoche	117 – 122
Sabine Günthner-Weiß, 2000	
Qigong Yangsheng im Rahmen von „Bewegte Schule“ ...	123 – 125
Hildegund Kawohl, 2001	
Das erste Mal „vor“ statt „in“ einer Gruppe zu üben – welch ein Unterschied!	114 – 115

Barbara Twardon, 2001	
Qigong am Arbeitsplatz: Erfahrungen mit einem Projekt für Mitarbeiter einer ambulanten Pflegeeinrichtung	123 – 125
Ingo Gebler, 2002	
Qigong-Yangsheng-Kurse mit blinden, sehbehinderten und normalsichtigen Teilnehmern	122 – 127
Brigitta Hörbelt, 2002	
Qigong Yangsheng für Menschen mit geistiger Behinderung	131 – 135
Hildegund Kawohl, 2002	
Qigong in der Arbeitswelt – eine Möglichkeit, es praktisch umzusetzen	141 – 142
Ursula Westphal-Georgi, 2003	
Qigong im Rahmen des internen Informationsprogramms der Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz in Berlin	148 – 150
Stephan Happel, 2003	
Neue Möglichkeiten Übungsmethoden des Qigong in Hessen im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe zu unterrichten	151 – 152
Claudia Confal, 2003	
Ruhe in der Bewegung – Bewegung in der Ruhe; Erste Unterrichtserfahrungen mit einem wohltuenden Konzept	155 – 156
Annette Hinn-Memmel, 2004	
Gedanken zum Üben von Qigong Yangsheng in der Gruppe. Intrapersonale und interpersonelle Wirkfaktoren	142 – 146
Hannelore Stach, 2004	
Das Sammeln und Bewahren der Vorstellungskraft im Dantian	147 – 148
Iris Hofmann, 2004	
Das Spiel der Tiere – Qigong für Grundschul Kinder ...	149 – 151
Horst Werther, 2006	
Qigong in der Schule – Qigong und Lyrik	173 – 175
Gabriele Tertilt, 2009	
Qigong und Kunst als Schulprojekt	96 – 99
Doris Palm, 2011	
Effekte eines betrieblichen Stressbewältigungsprogramms Qigong für Sozialarbeiter/innen und Erzieher/innen des Jugendhilfezentrums Oldenburg	143 – 144
Ingrid Pöllmann, 2011	
„Mit Pu dem Dao auf der Spur“ Ein 4-wöchiges Projekt in einer Grundschulklasse	122 – 129
Horst Hofmann, 2012	
Fit im Schulalltag – mit Qigong „Lernen und fortwährend üben, gibt das nicht auch Freude?“	116 – 127
Horst Hofmann, 2014	
Schüler im Beschleunigungszustand. Gesundheits- und Lernförderung mit Qigong	162 – 177
Dorothea Hampel, 2015	
Mit Tiger Bo Qigong Yangsheng kennenlernen. Erfahrungen an Grundschulen in Berlin-Neukölln	125 – 129
Monika Ladarevic, 2015	
Geistig- und mehrfachbehinderte Menschen üben Qigong Yangsheng in den Ulrichswerkstätten Augsburg	130 – 133
Andrea Krämer, 2015	
Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf üben Qigong Yangsheng	134 – 137
Horst Hofmann, 2015	
Bericht aus der Schule. Den späteren Berufsalltag seiner Schüler fest im Blick	138
Elisabeth Friedrichs, 2016	
„Refugees Welcome“: Qigong-Übungen mit minderjährigen Flüchtlingen im Landkreis Augsburg	128 – 130
Herbert Gäbler, 2016	
Qigong Yangsheng für Mitarbeiter/innen des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) ...	155 – 156
Heidi Müller, 2016	
Qigong Yangsheng in der Sportgemeinschaft des Bundesministeriums für Wirtschaft, Bonn e. V.	157 – 158
Karin Richter, 2016	
Qigong Yangsheng in der Gesamtschule	142 – 143
Horst Hofmann, 2016	
Jungenförderung mit Qigong – ein Projekt in der Mittagspause eines Gymnasiums	144 – 154
Horst Hofmann, 2017	
Atemübungen im Mathematik-Unterricht einer 5. Klasse	111 – 117
Doris Palm, 2018	
Arbeitskreis „Qigong und Arbeitswelt“ Gründung, Koordination und Ergebnisse	146 – 153
Ute Ganz, 2019	
22 Jahre Qigong in den Caritaswerkstätten Gut Frohnhof in Köln	127 – 132
Monika Ladarevic, 2019	
Übungen „Stehen wie ein Pfahl“ im Botanischen Garten Augsburg. Ausflug mit einer Gruppe der Ulrichswerkstätten der Caritas Augsburg	133 – 134
Fachvorträge, Museumsführungen und Kulturveranstaltungen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng – Zusammenfassungen	
2004	168 – 171
2005	163 – 167
2006	181 – 185
2007	167 – 172
2008	138 – 147
2009	113 – 122
2010	125 – 132
2011	109 – 121
2012	150 – 162
2013	142 – 152
2014	199 – 209
2015	161 – 172
2016	164 – 175
2017	131 – 140
2018	167 – 180
2019	159 – 166
Berichte aus der Qigong Forschung	
Ingrid Reuther, 2005	
Der Effekt von Qigong auf das Immunsystem	
Der Effekt von Qi-Therapie (Waiqi) bei Prämenstruellem Syndrom	142 – 145

Ingrid Reuther, 2006	
Energy medicine for long-term disabilities	139 – 141
Edith Kiesewetter, Ingrid Reuther, 2007	
Effekte von Baduanjin Qigong (8 Brokatübungen) in der Prävention von Verlust der Knochendichte bei Frauen im mittleren Lebensalter	158 – 159
Der Effekt von Qigong-Übungen auf ältere Menschen mit Depressionen	159 – 160
Aktivierung mehrerer unterschiedlicher Hirnareale durch Reiben des Dantian	160 – 162
Der Einfluss von Taijiquan auf Belastbarkeit, Kraft- zuwachs und Beweglichkeit bei Brustkrebs- patientinnen – eine Pilotstudie	162 – 160
Edith Kiesewetter, 2008	
Mind/Body-Techniken zur Reduktion von physio- logischem und psychologischem Stress: Stress- Management mit Tai Chi Training – eine Pilotstudie Qigong reduces stress in computer operators	134 – 137
Edith Kiesewetter, Ingrid Reuther, 2009	
Stress-Reduktion durch Qigong bei Krankenhaus- beschäftigten	100 – 102
Bedeutung selbstbestimmter Motivation für den Übungsprozess von Qigong Praktizierenden ..	102 – 104
Taijiquan bei Kniegelenksarthrose	104 – 105
Qigong versus Krafttraining bei Patienten mit länger bestehenden Nackenschmerzen	106 – 107
Ingrid Reuther, Tanja Sigl-Erkel, 2010	
Qigong bessert die Symptome des chronischen Müdigkeitssyndroms – eine unkontrollierte Pilotstudie	105 – 107
Qigong und Taijiquan in der Behandlung von Folteropfern und Flüchtlingen	107 – 109
Randomisierte Studie zu Tai Chi und Fibromyalgie ..	110 – 113
Edith Kiesewetter, Ingrid Reuther, 2011	
Patientenerfahrung während der Teilnahme an einem Rehabilitationsprogramm nach Burnout	99 – 102
Effekte regelmäßiger Qigong Übungen auf Wohlbefinden, Selbstwertgefühl, Stresserleben und den Umgang mit Stress bei Schülern	102 – 104
Shaolin Dantian Atmung fördert einen entspannten und aufmerksamen Geisteszustand: eine randomisierte kontrollierte Studie	104 – 106
Qigong in der Behandlung von Tinnitus: eine prospektive randomisierte kontrollierte Studie	106 – 108
Sandra Willeboordse, 2012	
Auswirkungen von Qigong auf die Lebensqualität	140 – 142
Auswirkungen von Taijichuan auf das Gleichgewicht bei Parkinson-Patienten	143 – 145
Edith Kiesewetter, 2013	
Schulter Beweglichkeit, muskuläre Kraft und Lebens- qualität bei Brustkrebs-Patientinnen mit und ohne Tai Chi Qigong Training	134 – 137
Sandra Willeboordse, 2013	
Qigong bei Fibromyalgiesyndrom: Ergebnisse einer Langzeitstudie	138 – 141
Sandra Willeboordse, 2014	
Die Behandlung von Stress und Angstsymptomen durch Qigong bei gesunden Erwachsenen: Eine systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse von randomisierten kontrollierten Studien	193 – 198
Sandra Willeboordse, 2015	
Qigong und integrative Onkologie	145 – 155
Edith Kiesewetter, 2015	
Der Effekt eines Übungsprogramms der 8 Brokatübungen auf körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit ...	155 – 160
Sandra Willeboordse, 2016	
Auswirkungen von Baduanjin Qigong auf der Gesundheit von Menschen mit leichter bis moderater Parkinson-Krankheit	159 – 160
Tai Chi Qigong als Methode zur Verbesserung der nächtlichen Schlafqualität bei älteren Erwachsenen mit kognitiver Beeinträchtigung: Eine randomisierte kontrollierte Pilotstudie	160 – 162
Qigong Yi Jinjing fördert Lungenfunktion, körperliche Aktivität, Lebensqualität und Emotionsregulation bei Patienten mit chronischer obstruktiver Lungenerkrankung: Eine Pilotstudie	162 – 163
Sandra Willeboordse, 2017	
Eine systematische Übersicht und eine Metaanalyse der gesundheitlichen Auswirkungen von Baduanjin Qigong (Acht Brokatübungen): randomisierte kontrollierte Studien	118 – 122
Die Wirkungen von drei verschiedenen meditativen Übungen auf Hypertonie: Eine Netzwerk- Metaanalyse	123 – 125
Teilnahme-Trends in ganzheitlichen Bewegungspraktiken: ein 10-Jahre-Vergleich von Yoga/Pilates und Tai Chi/ Qigong in einer nationalen Stichprobe von 195.926 Australiern	125 – 128
Was ist die molekulare Signatur von Mind-Body-Interventionen? Eine systematische Übersicht von Genexpressions- veränderungen, die durch Meditation und verwandte Praktiken induziert wurden	128 – 130
Sandra Willeboordse, 2018	
EEG Alpha-Aktivität bei den Qigong-Techniken Wu Qin Xi (Spiel der 5 Tiere) und Liu Zi Jue (Die sechs Laute)	154 – 158
Knochenmineraldichte, Balance-Leistung, Balance- Selbstwirksamkeit und Stürze bei Brustkrebs- Überlebenden mit und ohne Qigong-Training: Eine Beobachtungsstudie	158 – 163
Ein systematischer Review und eine Meta-Analyse von achtsamkeitsbasierten Baduanjin-Übungen (8-Brokat-Übungen) für die Linderung von muskuloskeletalen Schmerzen und zur Verbesserung der Schlafqualität bei Menschen mit chronischen Krankheiten	163 – 166
Sandra Willeboordse, 2019	
Qigong-basierte Therapie zur Behandlung von Erwachsenen mit schwerer Depression: Eine Meta-Analyse randomisierter kontrollierter Studien	141 – 144
Die Wirkung von Körper-Geist-Therapien auf Schlaflosigkeit: Eine systematische Überprüfung und Meta-Analyse ...	144 – 148
Wuqinxi Qigong (Das Spiel der 5 Tiere) als alternative Übung zur Verbesserung der mit dem metabolischen Syndrom verbundenen Risikofaktoren: Eine Meta- Analyse randomisierter kontrollierter Studien	148 – 151