

# Glücks Qi Gong

Mit Spass entspannen



Horst-Rainer Rust

Schüler:

Meister, wie lange brauche ich,  
bis ich diese Übung kann?

Meister:

10 Jahre

Schüler:

Und wenn ich doppelt so viel übe?

Meister:

Dann 20 Jahre

ZEN-Weisheit



Autor Horst-Rainer Rust  
& Anna Merkulowa

		<b>Seite</b>
<b>Schöne Haut &amp; Abnehmen</b>	Ballast abwerfen und stark werden	6 – 11
<b>Bessere Koordination</b>	Energiebahnen frei klopfen	12 – 17
<b>Wach werden</b>	Die müden Knochen strecken	18 – 23
<b>Geschmeidige Gelenke</b>	Rückwärts Fahrrad fahren und das Knie stärken	24 – 29
<b>Innere Ruhe finden</b>	In die Ruhe treten und sich auftanken	30 – 35
<b>Stabiler Kreislauf</b>	Den Himmel aufnehmen und die Mitte regulieren	36 – 41
<b>Den Magen stärken</b>	Himmel und Erde verbinden und die Mitte finden	42 – 47
<b>Besser durchatmen</b>	Die Wolken teilen	48 – 53
<b>Besser konzentrieren</b>	Rollen der Arme	54 – 59
<b>Verspannungen lösen</b>	Rudern auf einem stillen See	60 – 65

# Inhalt

		Seite
<b>Weg mit Neurosen</b>	Die Wolkenhände in Harmonie bewegen	66 – 71
<b>Sich psychisch festigen</b>	Mit der Hand die Sonne heben zum Horizont	72 – 77
<b>Bessere Beweglichkeit</b>	Auf den Meeresgrund greifen und zum Himmel öffnen	78 – 83
<b>Starke Nerven</b>	Die Welle sanft bewegen	84 – 89
<b>Stabiles Immunsystem</b>	Die Faust stoßen und die Kraft stärken	90 – 95
<b>Abstand gewinnen</b>	Fliegen wie ein Adler	96 – 101
<b>Blutdruck regulieren</b>	Das Qi beruhigen	102 – 107
<b>Besser schlafen</b>	Wiegendes Meer – Meditation	108 – 113
<b>Idealfigur &amp; schöne Haut</b>	Jadefrosch-Atmung zur Stoffwechselregulation	114 – 119
<b>Runterfahren</b>	Entspannt atmen in Meditation	120 – 125
	Begriffserklärung	126 – 127
	Stichwortregister	128
	Literaturverzeichnis & Bildquellennachweis	129

