

Britta van Tast

Qi Gong. Eine Anleitung zur Atmung nach fernöstlicher, westlicher und ganzheitlicher chinesischer Tradition

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2017 GRIN Verlag
ISBN: 9783668524323

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/375075>

Britta van Tast

**Qi Gong. Eine Anleitung zur Atmung nach fernöstlicher,
westlicher und ganzheitlicher chinesischer Tradition**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

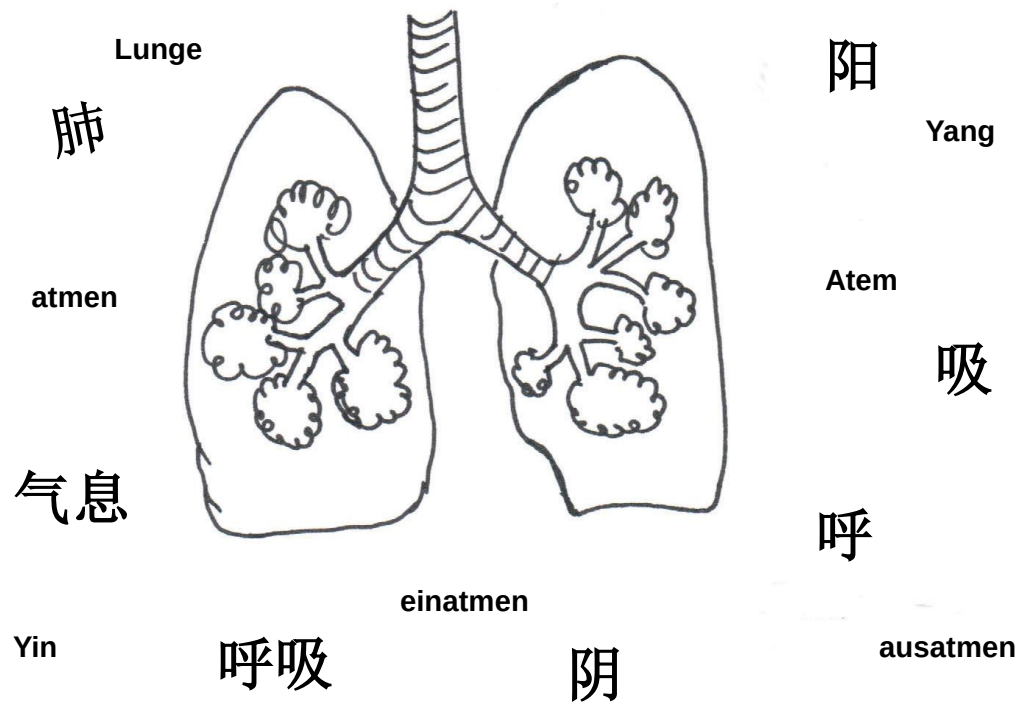
<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Atmung im Qi Gong

Abschlussarbeit Kursleiterausbildung, Britta van Tast



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Einleitung.....	5
Atmung nach westlicher Vorstellung (faktenbasierte Betrachtung)	7
Der Atemprozess und in die Atmung involvierte Muskulatur	11
Brücken zwischen westlicher und östlicher Vorstellung?	14
Ein Kapitelvorwort.....	14
Terlusollogie – Hypothesen zu Atemtypen	15
Exkurs: Bioelektrizität und Biophotonen – die Brücke?	18
Atmung nach chinesischer Vorstellung (ganzheitliche Betrachtung)	21
Die Geschichte der Atemtechniken in der chinesischen Kultur	25
Atemtechniken.....	26
Natürliches Atmen	30
Harmonisieren des Atems	30
Fingeratmung.....	31
„Die Weisen atmen durch die Füße.“	32
Lao Gong-Atmung	32
Brustkorbatmung	32
Bauchatmung.....	33
Normal – buddhistisch.....	34
Gegenläufig – daoistisch.....	35
In das Herz atmen	36
Atmung des Atemanhaltens.....	37
Komplettes Ein- und Ausatmen	37
Körperatmung oder Hautatmung	38
Hand- und Fußatmung.....	38
Yin-Atmung	39
Leere-Atmung (Empty Force Breathing)	39
Knochen-Atmung	40
Thread Breathing	40
Kompressionsatmung (Eisenhemd-Qi Gong)	41
„Winterschlaf“-Atmung	41
Atmung der Schildkröte	42
Geist-(Shen)-Atmung.....	42
Wirkliches Atmen	43
Zurück-zur-Kindheit-Atmung (Fǎn Tóng, 返童) – auch Embryonalatmung (Tái Xī, 胎息)	43