

# Qigong Yangsheng

氣功養生

Literatur und  
Lehrmaterial

Katalog 2024



Medizinische Gesellschaft  
für Qigong Yangsheng e.V.

# Bücher, DVD-Lehrfilme, Schriften und Poster

Bestellen Sie direkt unter [shop.mgo-fachverlage.de](http://shop.mgo-fachverlage.de) oder bei der Mediengruppe Oberfranken –

Fachverlage GmbH & Co. KG, Kundenservice Tel. 09221 949-389 oder per E-Mail: [kundenservice\(at\)mgo-fachverlage.de](mailto:kundenservice(at)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

13. Auflage  
304 Seiten, 593 Abbildungen  
ML Verlag, 2021  
ISBN 978-3-96474-345-9  
gebunden, 29,90 €

auch als E-Book



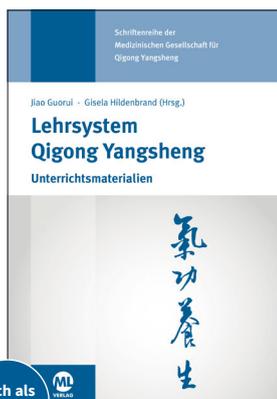
Jiāo Guórui

### Die 8 Brokatübungen

Übersetzung: Stephan Stein  
Bearbeitet und herausgegeben von Gisela Hildenbrand

9. Auflage mit Glossar  
248 Seiten, 310 Abbildungen  
ML Verlag, 2022  
ISBN 978-3-947396-24-5  
gebunden, 29,90 €

auch als E-Book



Jiāo Guórui  
Gisela Hildenbrand (Hrsg.)

### Lehrsystem Qigong Yangsheng Unterrichtsmaterialien

1. Auflage 2019  
424 Seiten, 424 Abbildungen  
ML Verlag, 2019  
ISBN 978-3-947566-78-5  
gebunden, 49,90 €

auch als E-Book



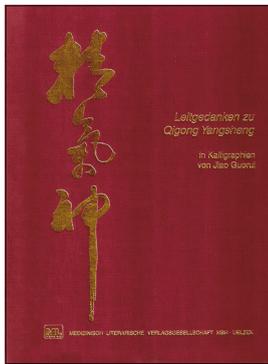
Manfred Geißler, Gisela Hildenbrand, Christa Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.)

### Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft

aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiāo Guórui

Übersetzung: Stephan Stein  
2. Auflage, 448 Seiten, 625 Abbildungen  
ML Verlag, 2020  
ISBN 978-3-96474-349-7  
gebunden, 44,95 €

auch als E-Book



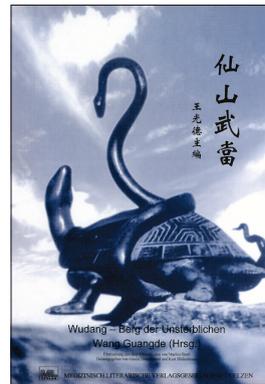
**Jiāo Guórui**  
**Leitgedanken zu Qigong Yangsheng**  
 in Kalligraphien von Jiāo Guórui  
 Herausgeberin: Gisela Hildenbrand  
 Übersetzer: Stephan Stein und Chu Hui-lien  
 120 Seiten, 66 Kalligraphien  
 ML Verlag, 2000  
 ISBN 978-3-88136-203-0  
 in Leinen mit Goldprägung gebunden,  
 49,90 €



**Catherine Despeux**  
**Daoismus und der menschliche Körper**  
 Die Karte zur Kultivierung der Vollkommenheit (Xuzhen tu)  
 Übersetzung: Nicolaus Bornhorn  
 Redaktion und sinologische Bearbeitung: Martina Darga  
 324 Seiten, zahlreiche Abbildungen  
 ML Verlag, 2021  
 ISBN 978-3-96474-186-8  
 39,90 Euro



**Jiāo Guórui**  
**Yòufāgōng 誘發功 – Methode der induzierten Bewegung**  
 Übersetzung: Stephan Stein  
 3. Auflage  
 76 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,- €

auch als E-Book



**Jiāo 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 €



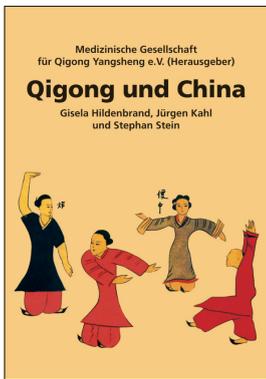
**Jiāo Guórui**  
**Das Spiel der 5 Tiere**  
 Übersetzungen: Li Cuiyun, Susanne Ganz  
 Bearbeitet und herausgegeben von Gisela Hildenbrand  
 6. Auflage  
 280 Seiten, 784 Abbildungen  
 ML Verlag, 2019  
 ISBN 978-3-947566-61-7  
 gebunden, 50,- €



**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 €

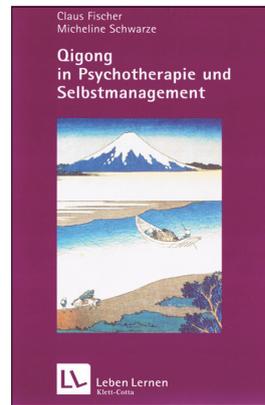


Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn (Hrsg.)

### Qigong und China

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

2. Auflage, 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, 28,- €

Nur im Buchhandel erhältlich!

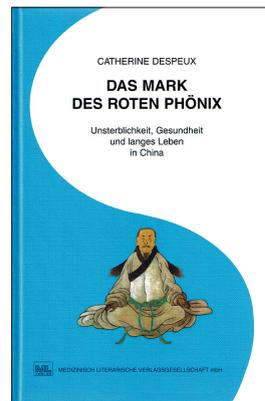


U. Engelhardt, G. Hildenbrand, C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.)

### Leitfaden Qigong

2. Auflage  
544 Seiten  
Elsevier, München, 2014  
ISBN 978-3-437-56341-6  
gebunden, 76,- €  
E-Book PDF 74,99 €  
E-ISBN 978-3-437-26846-8

Nur im Buchhandel erhältlich!

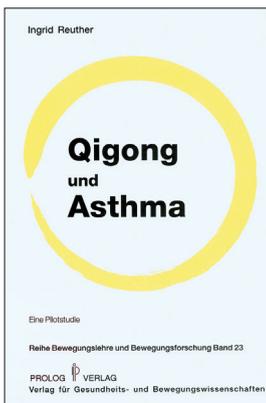


Catherine Despeux

### Das Mark des Roten Phönix

Übersetzung: Stephan Stein

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

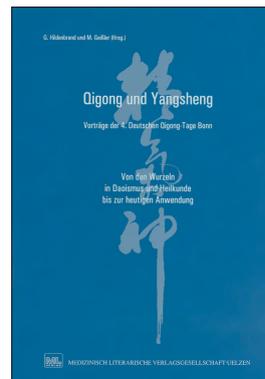


Ingrid Reuther

### 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

3. Auflage  
270 Seiten, zahlreiche Abb.,  
Elsevier, München, 2019  
ISBN 978-3-437-57130-5  
gebunden, 61,00 €,  
E-Book 59,99 €

Nur im Buchhandel erhältlich!

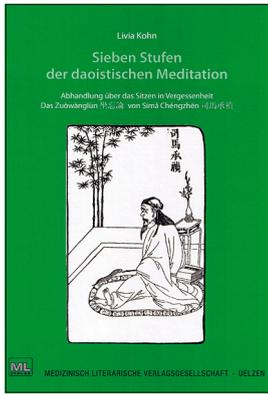


Li Hechun, Mario Schöniger, Christa Zumfelde-Hüneburg

### Wuxing Yangsheng Gong

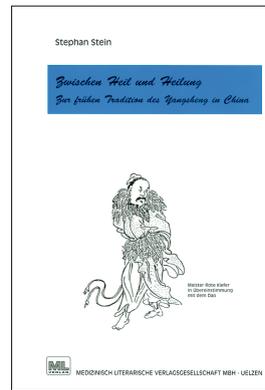
1. Auflage  
320 Seiten, zahlreiche Abb.,  
ML Verlag, 2022  
ISBN 978-3-96474-498-2  
gebunden, 34,95 €

auch als E-Book



**Livia Kohn**  
**Sieben Stufen der daoistischen Meditation**  
 Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit  
 Das Zuowanglun 坐忘論 von  
 Sima Chengzhen 司馬承禛

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



**Stephan Stein**  
**Zwischen Heil und Heilung**  
 Zur frühen Tradition  
 des Yangsheng in China

vergriffen  
 Erweiterte Neuauflage in Arbeit

ML Verlag, erscheint 2024  
 ISBN 978-3-96474-639-9  
 brosch., 32,- €



**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, 2003  
 ISBN 978-3-88136-222-1  
 in Leinen gebunden, 39,90 €



**Manfred Dahmer**  
**Ein Bündel Holz**  
 Gedichte aus dem Chinesischen

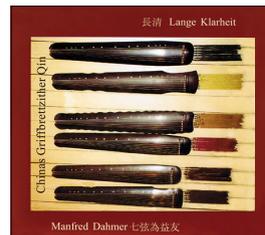
322 Seiten, zahlreiche Abb.  
 ML Verlag, 2012  
 ISBN 978-3-942320-53-5  
 in Leinen gebunden,  
 mit Goldprägung, 32,- €



**Manfred Dahmer**  
**Lass die Bilder klingen**  
 Gedichte aus dem Chinesischen

Buch mit CD

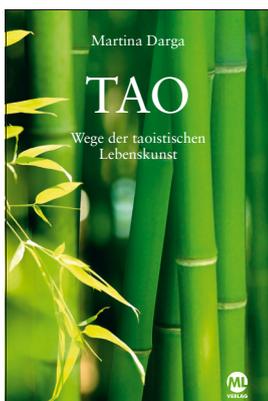
232 Seiten, zahlreiche Abb.,  
 ML Verlag, 2007  
 ISBN 978-3-88136-241-2  
 in Leinen gebunden, 35,- €



**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,- €



**Martina Darga**  
**TAO**  
 Wege der taoistischen Lebenskunst

288 Seiten,  
 ML Verlag, 2023  
 ISBN 978-3-96474-730-3  
 Hardcover, 20,- €



**Manfred Dahmer**  
**Der lange Regenbogen**  
 Die Solosuite Guānglǐngsǎn für Qín

Das Abenteuer des berühmtesten  
 Werkes der alten chinesischen Musik

Buch mit CD

388 Seiten, zahlreiche Abb.,  
 ML Verlag, 2009  
 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](http://www.ml-buchverlag.de)

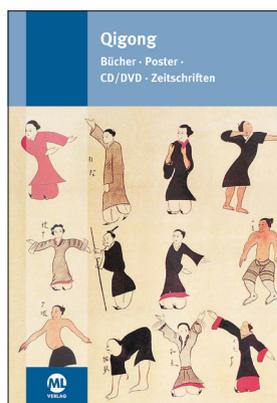
<b>Jahreszeitschrift 2023 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-96474-744-0	17,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2022 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-96474-567-5	17,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2021 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-96474-391-6	16,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2020 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-96474-322-0	16,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2019 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-91-4	16,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2018 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-45-7	16,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2017 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-73-8	16,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2016 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-55-4	15,20 €
<b>Jahreszeitschrift 2015 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-56-1	14,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2014 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-57-8	14,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2013 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-58-5	14,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2012 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-59-2	14,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2011 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947052-60-8	14,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2010 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-34-1	14,80 €
<b>Jahreszeitschrift 2009 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-35-8	12,30 €
<b>Jahreszeitschrift 2008 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-36-5	12,30 €
<b>Jahreszeitschrift 2007 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-37-2	12,30 €
<b>Jahreszeitschrift 2006 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-38-9	11,90 €
<b>Jahreszeitschrift 2005 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-39-6	11,90 €
<b>Jahreszeitschrift 2004 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-40-2	11,90 €
<b>Jahreszeitschrift 2003 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-41-9	11,40 €
<b>Jahreszeitschrift 2002 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-42-6	11,40 €
<b>Jahreszeitschrift 2001 für Qigong Yangsheng</b>	PDF-Format	ISBN 978-3-947566-43-3	11,40 €
<b>Jahreszeitschrift 2000 für Qigong Yangsheng</b>	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 (1993–2023) der *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*

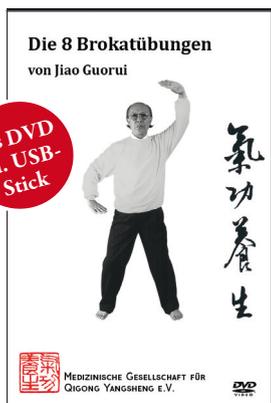
Kostenlos erhältlich bei:  
 Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng  
[info\(at\)qigong-yangsheng.de](mailto:info(at)qigong-yangsheng.de)  
 Tel. 0228-696004



Verlagsprogramm zu Qigong des ML Verlags

Kostenlos erhältlich bei: mgo fachverlage GmbH & Co. KG  
[kundenservice\(at\)mgo-fachverlage.de](mailto:kundenservice(at)mgo-fachverlage.de)  
 Tel. 09221 949-311

## DVD/USB/CD/Broschüre



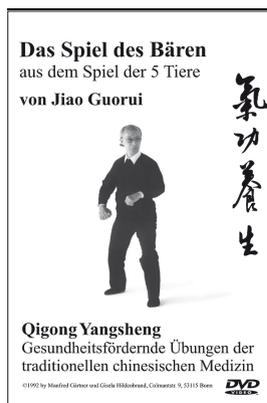
### Die 8 Brokatübungen

von 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 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,- €



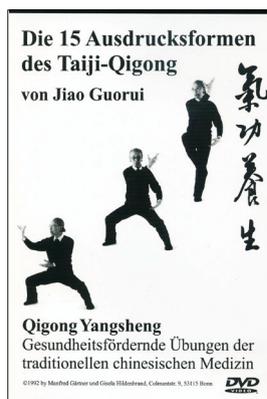
### Jiao Guorui im freien Spiel des Kranichs

Film von Werner Kubny

Inhalt: Der Film zeigt Jiāo Guórui im freien Spiel des Kranichs, einem Tanz voller Harmonie und Anmut. In einem Interview stellt 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,- €

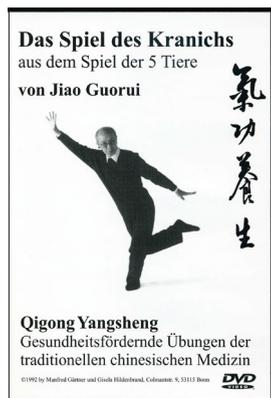


### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

von 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,- €



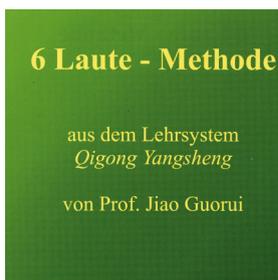
### Das Spiel des Kranichs

von 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,- €



### 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  
CD 10,- €

### Qigong Yangsheng – Eine Kurzinformation in Wort und Bild

von 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: Ausruhaltungen, Hohe Position

Poster 2: Mittlere und Tiefe Position

Art.-Nr. 22000113

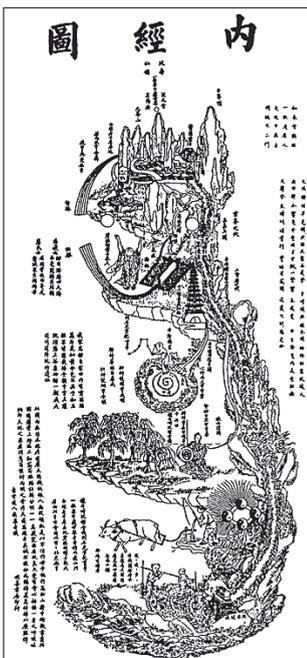
14,30 €

## Tabelle der Yin-Yang-Entsprechungen von Jiāo Guóuì

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

Poster in drei Sprachen: Deutsch, Englisch, Chinesisch

Art.-Nr. 22000423

Format 48 x 68 cm, farbig 9,95 €

Paket mit 10 Exemplaren in DIN A3

Sprache: Deutsch

Artikel-Nr. 22000353

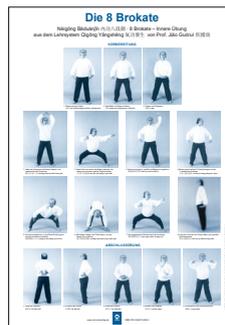
Format 29,7 x 42 cm 40,- €



## Das Spiel der 5 Tiere

Art.-Nr. 22000418

Format 48 x 68 cm, farbig 9,95 €



## Die 8 Brokate

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

Art.-Nr. 22000360

Format 48 x 68 cm 9,95 €

Paket mit 10 Exemplaren in DIN A3

Artikel-Nr. 22000352

Format 29,7 x 42 cm 40,- €

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

10,- €



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

10,- €



**Kalligraphie – Kranichtanz**  
**von Jiào Guórui**  
 Art.-Nr. 22000384  
 Format 41 x 68 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,- €



Jiào Guórui  
 焦國瑞  
 Spiel der 5 Tiere

Bronzefiguren von  
 Gwaik Drahtchen, München  
 Fotos von  
 Jürgen Lippa, Berlin

© 2017 by M&Kunst - Internationale  
 Kunstgalerie GmbH, München 1344  
 020601-00001

# Inhalt



Zeitschrift für  
**Qigong  
Yangsheng**

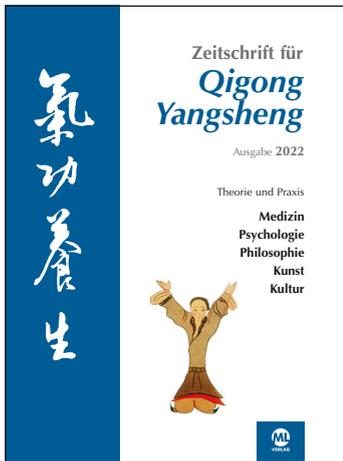
Ausgabe 2023

Editorial .....	3
Würdigung – Professor Jiao Guoruis (1923 – 1997) hundertster Geburtstag. Gedanken einiger seiner Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer. Mit Beiträgen von Manfred Geißler, Elisabeth Friedrichs, Christa Zumfelde-Hüneburg Ulrike Kühn, Roland Hofmann, Claus Fischer, Klaus Wersche, Sabine Werner .	5
Manfred Geißler Qigong Yangsheng – Betrachtungen zu Übungsinhalten und Wirkungsbereichen mit Relevanz für Psychotherapie, Integrative Therapie und Selbstkultivierung .....	11
Elisabeth Friedrichs „Das richtige Maß“ – „das eigene Maß“. Einige Gedanken zum 5. Schlüsselpunkt der Qigong-Praxis von Jiao Guorui .....	33
Fung Yu-Lan/Féng Yōulán 馮友蘭 Eine kurze Geschichte der chinesischen Philosophie Aus dem Englischen übersetzt von Marlies Bartl .....	39
Kaspar Fischer Chinesisches – Auf einer Chinareise mit Schweizer Künstlern 1983 notiert .....	48
Karl-Heinz Pohl „Wahrheit und Methode“ – Die Bedeutung von Zhuangzi und Laozi für die chinesische Ästhetik .....	49
Alexandra von Przychowski Wenn der Maler hinterhältig lacht Das Album „Lautlose Poesie“ von Shěn Hao 沈顥 .....	56
Wolfgang Ommerborn Richard Wilhelm: Vom Missionar des Christentums zum „Missionar“ des Konfuzianismus .....	59
Min Wáng Pan Gu erschafft Himmel und Erde – Wie der Riese Pan Gu die Dunkelheit zerschlägt und schließlich selbst im Kosmos aufgeht .....	69
Kě Péng 可朋 Der Wútóngblütenvogel Übertragen von Manfred Dahmer .....	71
Petra Maierhöfer Der Berg Emei – seine Natur und das Wirken der Menschen dort .....	72
Lǐ Bái 李白 Der Silberfasan Übertragen von Manfred Dahmer .....	87
Irene Wegner Jagdbeute oder unsterblicher Mondbewohner: Die vielfältigen Facetten des Hasen in China .....	88
Theresa Keidel Qigong-Yangsheng-Elemente in Fortbildungsangeboten für Selbsthilfegruppen (am Beispiel der Selbsthilfekoordination Bayern).....	103

Emanuel Ogrodniczek Qigong Yangsheng im Rahmen von Freizeitangeboten in der Justizvollzugsanstalt Offenburg .....	106
Fachvorträge und Kulturveranstaltungen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng 2023 – Zusammenfassungen .....	108
Sandra Willeboordse Berichte aus der Qigong Forschung 2023. ....	117

## Aus der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.....

129	
Allgemeines zu Kursen und Ausbildung.....	130
Gedenken an Jochen Gleditsch.....	134
Abschied – Prof. Erich Zettl .....	135
Abschied – Tián Shuāng Kūn 田双琨 .....	137
Bericht von der Mitgliederversammlung .....	138
Martha Bank Bericht vom Welt Taiji- und Qigong Tag.....	139
Ulrike Lotz und Miriam Tusch-Harke Bericht vom Erfahrungsaustausch Gestern – Heute – Morgen .....	142
Katrin Arnold und Claudia Confal Bericht vom DozentInnenreffen .....	146
Franziska Gisin, Martha Bank Bericht von der Summer School .....	147
Agnes Bayard, Caroline Sentjurs, Frank Mittelstädt, Peter Remmer Bericht der Lehrgangsstufe H – Grundausbildung für Qigong Yangsheng.....	148
Berichte von Tagungen und Kongressen 2023 .....	151
Homepage, Newsletter, Facebook, Instagram .....	155
Wissenschaftliche Ausstellung.....	156
ReferentInnen und DozentInnen 2023/24 .....	157
Tagungen und Kongresse 2024.....	159
Qigong Yangsheng in Kliniken, Rehabilitation und psychosozialer Betreuung.....	160
Abschlussseminar der Grundausbildung 2023 .....	162
Arbeitskreise für Qigong .....	163
Bücher, DVD und USB-Lehrfilme, CDs, Poster .....	164
Inhalt der Ausgaben 1993 – 2022 .....	172



## INHALT der Ausgaben 1993 – 2022

### 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 (wuqinxì) .....	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 jinggong – „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 Tàijǐ-Pfahlübungen von Xū Xuānpíng als Grundlage der 15 Ausdrucksformen des Tàijǐ-Qigōng .....	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 Qì-Kultivierung ...“ .....	6
2020	Kalligraphien von Jiāo Guórui Zwar ist es nichts, doch scheint es vorhanden, ... ..	5
	Bewegung ist innere und äußere Bewegung, ... ..	6
	Qigong Yangsheng – einfach ist seine Methode .....	7
2021	30 Jahre Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng: „Qigong Yangsheng ist Kunst und Wissenschaft zugleich“. Kalligraphie von Jiāo Guórui: „Wenn Bǎnqiáo Bambus malt“. Gedicht von Zhèng Bǎnqiáo: „Der Bambus im Fels“. Kalligraphie von Jiāo Guórui: „Kranichtanz“. Gedicht von Jiāo Guórui: „Schwerelos schwebt der Kranich ...“ .....	5 – 8
2022	Jiāo Guórui: Gedicht zum Spiel des Tigers: „Satt und langsam, Schritt für Schritt ...“ .....	5

## 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	
<b>Der Neokonfuzianismus der Song-Zeit</b> .....	68 – 79
Christian Hellmann, 2004	
<b>Suche nach Heilung, Sehnsucht nach Sinn – Qigong als religiöses Element in der modernen Lebenswelt</b> ....	159 – 164
Wolfgang Ommerborn, 2006	
<b>Einführung in den Konfuzianismus</b> .....	50 – 67
Henrik Jaeger, 2005	
<b>„Es sind wenige in der Welt, die das Herz nicht durch Zwang ersticken“</b> .....	77 – 83
Liu Tianjun, 2005	
<b>Vorbereitungen auf das In die Ruhe treten</b> .....	90 – 94
Wolfgang Ommerborn, 2005	
<b>Einführung in den Daoismus</b> .....	36 – 56
Chen Yaoting, 2006	
<b>Der Daoismus im heutigen China</b> .....	70 – 72
Chen Yaoting, 2006	
<b>Die Grundprinzipien der daoistischen Lebenspflege</b> ....	73 – 78
Tan Dajiang, 2006	
<b>Daoismus und Taijiquan</b> .....	83 – 91
Qiu Xinde, 2006	
<b>Auf Wolkenwanderschaft</b> .....	92 – 101
Elisabeth Friedrichs, 2006	
<b>Konzepte des Daoismus – Ahnherren der Psychosomatik? Viktor von Weizsäcker, Martin Buber und Zhuang Zi</b> .....	109 – 116
Catherine Despeux, 2007	
<b>Zur Geschichte der chinesischen Medizin</b>	
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	
<b>Einführung in den Buddhismus in China</b> .....	48 – 72
Marlies Bartl, 2007	
<b>Anmerkungen zum Konzept der Nutzlosigkeit im Buch Zhuāngzi 莊子</b> .....	76 – 78
Wolfgang Ommerborn, 2007	
<b>Schamanismus in China: Die Rolle der wū 巫</b> .....	102 – 108
Marlies Bartl, 2007	
<b>Lebenspflege im Alten China und modernes Qigong 氣功 – Normierung einer vielfältigen Tradition?</b> .....	109 – 120
Wáng Zōngyù 王宗昱, 2007	
<b>Klarheit und Leere des Großen Dào 道 – daoistische Auffassungen von menschlicher Weisheit</b> .....	121 – 130
Chang Chia-Feng 張嘉鳳, 2007	
<b>Die Entwicklung der Vorstellung von der Lebenspforte (míngmén 命門) während der Jin 金 (1115 – 1234), Yuán 元 (1271 – 1368) und Míng 明 (1368 – 1644) Zeit</b> .....	131 – 139
Ute Engelhardt, 2007	
<b>Körpergottheiten wecken und Jadesaft trinken – Zähneklappern und Speichelschlucken</b> .....	140 – 144
Catherine Despeux, 2008	
<b>Zur Geschichte der chinesischen Medizin</b>	
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 Suí-Zeit (220 – 581) – Bereicherung der chinesischen Medizin. Ausländische Einflüsse .....	21 – 30
Wáng Shúmín 王淑民 und Penelope Barrett, 2008	
<b>Einblick in eine dāoyīn-Tradition: Das „Spiel der Fünf Tiere“</b> .....	31 – 50
Karl-Heinz Pohl, 2008	
<b>Kung-fu – zwischen Kampf und Kunst: Philosophische Grundlagen der chinesischen Kampfkunst</b> .....	66 – 77
Karl-Heinz Pohl, 2008	
<b>Unser Chinabild – Von Marco Polo bis heute</b> .....	78 – 90
Catherine Despeux, 2009	
<b>Zur Geschichte der chinesischen Medizin</b>	
Teil 6: Suí und Tāng (581-907):	
Die Entwicklung der medizinischen Institutionen .....	12 – 20
Teil 7: Suí und Tāng (581-907):	
Pharmakopoen und Phytotherapie in der Tāng-Zeit. ....	21 – 25
Klaus Bergdolt, 2009	
<b>Gesundheitsbegriffe – aktuelle und historische Aspekte</b> ..	26 – 31
Karl-Heinz Pohl, 2009	
<b>Was gibt es eigentlich zu lachen im Buddhismus?</b> .....	32 – 43
Ute Engelhardt, 2009	
<b>Schlaf und Traum in der chinesischen Lebenspflege</b> .....	52 – 62
Ingrid Reuther, 2009	
<b>Rückwärtsgehen als geistige und körperliche Übung</b> .....	63 – 65
Imke Bock-Möbius, 2009	
<b>Qigong oder das Quantum der Einheit</b> .....	66 – 70
Catherine Despeux, 2010	
<b>Zur Geschichte der chinesischen Medizin</b>	
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	
<b>„Philosophieren heißt sterben lernen“ (Montaigne). Montaignes Sicht auf den Tod im Vergleich zu Haltungen aus der chinesischen Tradition</b> .....	44 – 52
Wolfgang Ommerborn, 2010	
<b>Zum Ursprung des Bösen in der abendländischen und in der neo-konfuzianischen Philosophie</b> .....	53 – 63
Ingrun Köb, 2010	
<b>Diäta und Yangsheng. Die rechte Lebensweise bei den alten Griechen und die Pflege des Lebens in China – ein Vergleich</b> .....	64 – 74
Ute Engelhardt, 2010	
<b>Qi-Methoden aus den „Sieben Täfelnchen in einer wolkenverzierten Buchhülle“ (Yunji qiqian)</b> .....	82 – 88
Peter Vonessen, 2010	
<b>Yoga - Betrachtungen zu einem östlichen Übungsweg indischer Herkunft</b> .....	89 – 93
Karin Regnet, 2010	
<b>Nachahmung - Anmerkungen zu einem wichtigen Aspekt in Qigong-Übungen</b> .....	95 – 99
Karl-Heinz Pohl, 2010	
<b>„Schwer ist es, Einfalt zu erlangen“ – Anmerkungen zu einer kalligraphischen Spruchweisheit von Zhèng Xiè</b> ..	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	Catherine Despeux, 2014 Himmlische Wanderungen. Zur Symbolik der Wolke in der chinesischen Kultur .....	9 – 31
Volker Olles, 2011 Der Mensch zwischen Himmel und Erde. Auf dem Weg zu einer daoistischen Umwelt-Ethik – historische Wurzeln und gegenwärtige Erscheinungs- formen .....	20 – 32	Wolfgang Ommerborn, 2014 Als Konfuzius nach Europa kam (IV) Rezeption und Einfluss des Konfuzianismus im 19. und 20. Jahrhundert .....	32 – 50
Wolfgang Ommerborn, 2011 Als Konfuzius in den Westen kam (I) Die Vermittlung des Konfuzianismus durch die Jesuiten .....	33 – 42	Kerstin Beier, 2014 Himmlische Pferde, irdische Rösser. Zur Bedeutung des Pferdes in China .....	76 – 87
Franz Xaver Peintinger, 2011 Drachenkralle und Rattenschwanz Zur Bedeutung des Tieres in Ostasien .....	77 – 87	Franz Xaver Peintinger, 2014 Schutz, Glück und langes Leben – Keramik-Kopfstützen der Song 宋- (960–1279), Jin 金- (1115–1234) und Yuan 元-Zeit (1279–1368) .....	88 – 99
Adele Schlombs und Eva Ströber, 2012 Quellen – das Wasser in Philosophie, Symbolik, Dichtung und Malerei Chinas .....	14 – 25	Volker Heubel, 2014 Ostasiatische Teeräume als Räume sinnlicher Erfahrung .....	100 – 115
Volker Olles, 2012 Literatenkultur und Daoismus – Anmerkungen zur Rolle der daoistischen Religion im Leben und Wirken chinesischer Literati .....	26 – 35	Elisabeth Sperling, 2014 Gedanken zum heilsamen Potential im Spiel des Bären anhand einer Bärenkunde für Qigong-Übende .....	116–131
Wolfgang Ommerborn, 2012 Als Konfuzius in den Westen kam (II) Die begeisterte Rezeption des Konfuzianismus in der Aufklärung .....	36 – 48	Marlies Bartl, 2014 Der Affe in chinesischer Kultur und Übungen zur Lebenspflege .....	156 – 161
Franz Xaver Peintinger, 2012 Der Drache – Anführer der Geschuppten .....	57 – 59	Volker Heubel, 2015 Aspekte der Stille im Lǎozǐ 老子 .....	24 – 39
Claudia Confal und Irmentraud Wich-Knoten, 2012 Zweierlei Drachen: Unterschiede der Imagination in Ost und West Zusammenstellung: Elisabeth und Michael Friedrichs .....	60 – 68	Rainald Simon, 2015 Stille des Insichseins. Zur Verbindung des kontemplativen Daoismus 道 mit dem Meditationsbuddhismus 禪 Chán / Zen .....	40 – 47
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	Irene Wegner, 2015 „Drei Yáng gedeihen friedlich im Mondschein“ Darstellungen von Schaf und Ziege in China vom Neolithikum bis in die Gegenwart .....	50 – 63
Manfred W. Frühauf, 2012 Betrachtungen zu einigen grundlegenden Faktoren der westlichen und chinesischen Kultur .....	83 – 92	Rainer Nögel, 2015 Das Schaf und der Funktionskreis Herz xīn 心 .....	64 – 71
Rainald Simon, 2012 Die andere Zeit im Spiegel – Anmerkungen zu einem seltenen Bronzespiegel der Jin 金-Zeit (1115 – 1234) im Museum für angewandte Kunst, Frankfurt am Main .....	93 – 103	Karl-Heinz Pohl, 2015 „Tote und lebendige Regeln“ – Von der Regelmäßigkeit und Regellosigkeit (nicht nur) in der chinesischen Literatur und Kunst .....	72 – 89
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	Wolfgang Ommerborn, 2015 Als Konfuzius nach Europa kam (V). Max Webers Analyse und Kritik des Konfuzianismus .....	102 – 113
Wolfgang Ommerborn, 2013 Als Konfuzius nach Europa kam (III) Kritik und Verachtung gegenüber dem Konfuzianismus im 18. und 19. Jahrhundert .....	66 – 75	Peter Vonessen, 2015 Hermann Hesses Siddhartha: indisch oder chinesisch ..	114 – 124
Franz Xaver Peintinger, 2013 König der Tiere – zum Tiger im alten China .....	76 – 90	Karl-Heinz Pohl, 2016 Weiblich – männlich, Yin 陰 und Yáng 陽. Kulturelle und philosophische Hintergründe in China ..	23 – 39
Rainald Simon, 2013 Orakel Ost/Orakel West. Sinn und Unsinn einer uralten Kulturtechnik .....	91 – 100	Wolfgang Ommerborn, 2016 Religion und konfuzianische Religionskritik im alten China .....	40 – 53
Michaela Breil, 2013 Streifzüge durch die Kulturgeschichte des Brokat .....	101 – 109	Alexandra von Przychowski, 2016 Spiritualität und Seelenheil: Heilige Schriften im Buddhismus und Daoismus .....	54 – 64
		Irene Wegner, 2016 Sonnenrufer, Kampfmaschine oder Hennenversther. Zu den vielschichtigen Bedeutungen des Hahns in der chinesischen Kultur .....	89 – 100
		Volker Heubel, 2016 Das Chinabild im <i>Reisetagebuch eines Philosophen</i> von Hermann Graf Keyserling .....	101 – 109

Erich Zettl, 2016 Sternstunden im kulturellen Austausch zwischen China und Europa .....	110 – 120	Livia Kohn, 2020 Die Emigration des Lǎozǐ 老子. Mythologische Entwicklungen vom 2. bis 6. Jahrhundert .....	95 – 108
Michael Friedrichs, 2016 Brecht und Zhuangzi: Über die „Leiden der Brauchbarkeit“ .....	121 – 127	Irene Wegner, 2020 Fundstücke aus der Welt der Ratten und Mäuse. Ein Beitrag zum Jahr des ersten Tieres im chinesischen Kalenderzyklus .....	112 – 122
Eva Lüdi Kong, 2017 Universum der menschlichen Seele. Das „Herz“ im Roman „Die Reise in den Westen“ .....	6 – 23	Martina Darga, 2021 Das „Herz“ <i>xīn</i> 心 im Daoismus und in der Inneren Alchemie .....	9 – 12
Livia Kohn, 2017 Das Frauenbild im Daoismus und seine Bedeutung für die heutigen Religionen in China .....	30 – 41	Philippe Brunozzi, 2021 Die Fehlbarkeit des Menschen und die Wandlung zum Guten im <i>Xúnzǐ</i> . .....	22 – 29
Livia Kohn, 2017 Körper und Geist in der alten chinesischen Philosophie .....	68 – 76	Lǐ Héchūn, 2021 Der Traum von der Rückkehr zu den Südlichen Bergen (Nánshān 南山) .....	30 – 38
Lǐ Héchūn, 2017 Die Gesetzmäßigkeiten daoistischer Kultivierung und das ewig währende dào 道 des Lebens Übersetzung: Marlies Bartl .....	154 – 157	Irene Wegner, 2021 Zwischen Ackerfurche und Himmelsflug. Zum Jahr des Büffels in China .....	74 – 90
Eva Lüdi Kong, 2018 Im Zeichen der „Wiederkehr“ – zum Dreh- und Angelpunkt des chinesischen Weltbildes .....	23 – 38	Georges Favraud, 2022 Gehen und dem Leben Form verleihen – Pilgerfahrt und rituelles Gehen in den Südlichen Grenzbergen .....	7 – 18
Wolfgang Ommerborn, 2018 Die Bedeutung der Natur in der Philosophie des Neo-Konfuzianismus .....	39 – 48	Wáng Mǐn 王民, 2022 Zu den kulturellen Hintergründen der chinesischen Geistergeschichten .....	82 – 91
Karl-Heinz Pohl, 2018 Literatur und Macht in der Geschichte Chinas. 1. Teil: Von der Tradition bis zur Moderne .....	58 – 63	Joachim Gentz, 2022 „Bei Zuwiderhandlungen wird es donnern“ – Empirisierung des Wissens von der Zukunft im China des 3. Jhs. v. u. Z. .....	62 – 73
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	Qiáo Wēi 喬偉, 2022 Die Dao-Religion und ihre Entwicklung .....	44 – 55
Sabine Flickinger, Wang Min, 2018 Māma hūhu – Pferd, Pferd, Tiger, Tiger. Das hat weder Hand noch Fuß. Redewendungen – ein chinesisch-deutscher Vergleich .....	119 – 123	Michael Lackner, 2022 Im Reich der Zeichen: Zukunftsdeutung im chinesisch-sprachigen Kulturraum .....	100 – 113
Eva Ströber, 2019 Glück und Langes Leben – Symbole auf Chinesischem Porzellan .....	7 – 24	Karin Höfelmayr, 2022 Das Qílín 麒麟. Ein sanftes mythologisches Fabeltier .....	115 – 121
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		
Eva Ströber, 2020 Metamorphosen – über Töpfe, Wein und Gedichte .....	8 – 19		
Gudula Linck, 2020 Poesie des Alterns – medizinische und nichtmedizinische Strategien aus dem alten China .....	71 – 80		
Wáng Zōngyù 王宗昱, 2020 Übersetzung: Marlies Bartl Der Glaube an Götter und Unsterbliche ( <i>shénxiān</i> 神仙) im Daoismus .....	81 – 94		

## Werke

Stephan Stein, 1999 „Die Wesentlichen Prinzipien zur Kultivierung der Langlebigkeit“ (Xiuling yaozhi), ein mingzeitliches Kompendium zur Kultivierung des Lebens ( <i>yangsheng</i> ) ...	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 <i>yǎngshēng</i> .....	55 – 64
Martina Darga, 2011 <i>Nèijīng tú</i> 內經圖 – „Karte des inneren Gewebes“ Teil I: Hintergründe und Grundideen .....	66 – 76
Martina Darga, 2012 <i>Nèijīng tú</i> 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 Zhuāngzi 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 <i>jiào</i> ) des Zhū Yízūn 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 Zǎis 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
Eva Lüdi Kong, 2020 Qū Yuán 屈原: „Orakelbefragung über das Tun und Lassen im Leben“ .....	44 – 45
Eva Schestag, 2020 Zum Roman „Die Drei Reiche“ .....	42 – 49
Karl-Heinz Pohl, 2021 Der Traum der roten Kammer – Ein buddhistischer Schlüssel zum Verständnis des großen chinesischen Romans .....	39 – 49
Eva Lüdi Kong, 2021 Lǐ Zhī 李贄 (1527 – 1602) – Vom kindlichen Herzen ( <i>tóngxīn shuō</i> 童心說) .....	50 – 56
Ute Engelhardt, 2021 Rezension zum Buch von Catherine Despeux: <i>Daoismus und der menschliche Körper – Die Karte zur Kultivierung der Vollkommenheit</i> (Xiūzhēn tú) .....	91 – 98
Petra Maierhöfer, 2021 Buchbesprechung zu: Aufzeichnungen über die Meere (Hailu 海錄). Niedergeschrieben von Yang Bingnan, nach dem mündlichen Bericht von Xie Qínggāo .....	99 – 101

## 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 (jìngzuò 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 Menschen 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
Huínéng 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 <b>Wáng Guāngqǐ</b> 王光祈 (1892–1937) – Musik- wissenschaftler, Journalist, Kulturvermittler .....	89 – 92
Eva Lüdi Kong, 2018 <b>Wáng Chóngyáng</b> 王重陽 (12. Jh.) – Begründer des daoistischen Quánzhēn 全真-Ordens .....	11 – 12
Gerhard Berger, 2018 <b>Cai Yuánpéi</b> 蔡元培 (1868–1940) – Ein Leben für die Bildung .....	67 – 68
Max Dashu, 2019 <b>Xiwángmù</b> , Chinas große schamanistische Göttin Übersetzung aus dem Englischen: Hans-Henning Mey ..	93 – 106
Sabine Flickinger, Elisabeth Friedrichs, 2019 <b>Walter Liebenthal</b> (1886-1982) und seine Studien zum chinesischen Buddhismus. Ein Leben im Exil .....	108 – 113
Michael Friedrichs, 2019 125 Jahre Mei Lanfang .....	124 – 126
Karl-Heinz Pohl, 2020 Rückzug in den Garten oder die Liebe zu den Chrysan- themen – Der Dichter <b>Táo Yuānmíng</b> 陶淵明 .....	109 – 111
Martina Darga, 2022 Die Unsterbliche <b>Sūn Bu'èr</b> 孫不二 .....	56 – 61

## 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 „Lǐ“ 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 „Tàijǐ“ in der chinesischen Geistesgeschichte	17 – 20
Der Begriff „Xing“ in der chinesischen Geistesgeschichte .....	21 – 27

Das Begriffspaar „Yīn und Yáng“ 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, hùndùn 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
Joachim Gentz, 2020 Chinesische Harmonie he 和 – eine europäische Erfindung? .....	21 – 34

## 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 2004–2021: Manfred Dahmer	
Jiāo Guórui, 2004 Die Tempelkiefer .....	6
Bai Juyi, 2004 Sitzen-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 Sitzen in Stille .....	75
Sū Dōngpō, 2010 Wenn's um Gemälde geht .....	94
Lǐng Húchū 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 Éméi-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 Lìng 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
Lǐ Shāngyīn 李商隱, 2019	
Inmitten der Nacht .....	107
Lú Zhào 盧肇, 2020	
Hirtenknabe .....	40
Lǐ Gāng 李綱, 2020	
Der kranke Büffel .....	41
Zhèng Bǎnqiáo 鄭板橋, 2021	
Der Bambus im Fels .....	7
Jiāo Guórui, 2021	
Schwerelos schwebt der Kranich hoch in den Lüften.....	8
Liú Yǔxī 劉禹錫, 2022	
Innschrift an meiner armseligen Hütte .....	6
Jī Kāng 嵇康, 2022	
Auszug aus: Qínfú 琴賦 (Rhapsodie auf die Qín) .....	31
Lǐ Xiángtíng 李祥霆, 2022	
Pǔ'ān Zhòu 普庵咒 (Das Mantra des Pǔ'ān) .....	32
Aus dem Buch der Lieder Shījīng 詩經 (11): Des Einhornes Huf (Lín zhī zhī 麟之趾).....	114

## 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	
„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“ .....	153
Jiāo Guórui, 2021	
„Wenn Bǎnqiáo Bambus malt, trägt er den Bambus schon fertig im Herzen“ .....	6

## 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
Ingrid Reuther, 1996	
Qigong Yangsheng in der Behandlung von Asthma – Erste Ergebnisse einer Studie .....	44–50
Christa Zumfelde-Hüneburg, Hilmar Hüneburg, 1996	
Auswirkungen der Qigong-Übungsmethode Tuna auf Energieverbrauch und Atmung .....	51–55
Klaus Wersche, 1996	
Die sechs Schlüsselpunkte im Qigong Yangsheng – Eine Konkretisierung anhand eines Patientenberichtes .....	56–59
Christel Weber, 1996	
Qigong Yangsheng in der Schwangerschaft .....	60–62

Christa Zumfelde-Hüneburg, 1997 <b>Qigong Yangsheng in der Schmerztherapie</b> .....	88 – 90	Nils Altner, 2002 <b>Qigong Yangsheng in der Tagesklinik – Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte</b> .....	128 – 130
Christine Krafft, 1997 <b>Fallbericht über die Arbeit mit Qigong Yangsheng bei einem Patienten mit Schädelhirntrauma in der rehabilitativen Orthopädie</b> .....	91 – 93	Gisela Schiemann, 2002 <b>Bericht über eine zweijährige offene Unterrichtstätigkeit mit Patientinnen der Mutter-und-Kind-Klinik SANITAS in Bromerhof</b> .....	135 – 136
Irmtraud Debus-Kauschat, 1997 <b>Gedanken zur Bedeutung von Rhythmus in der Traditionellen Chinesischen Medizin und Möglichkeiten zur Harmonisierung</b> .....	94 – 95	Heike Christmann, 2002 <b>Zur Regulation des Gleichgewichts und zur Behebung von Schwindelphänomenen im Übesystem des Qigong</b>	137 – 140
Beate Pfistner, 1998 <b>Studienplanung – den Zufall in den Griff bekommen</b> ....	63 – 68	Elisabeth Friedrichs, 2003 <b>Qigong-Yangsheng-Übungen in der Begleitbehandlung bei Migräne und Spannungskopfschmerz. Ergebnisse einer multizentrischen Studie</b> .....	101 – 112
Christine Krafft, 1998 <b>Fallbericht über die Arbeit mit Qigong Yangsheng bei einer Patientin mit Bluthochdruck</b> .....	69 – 70	Tanja Schmitz-Hübsch, Karin Kielwein, Derek Pyfer, Ullrich Wüllner, 2003 <b>Studie zur Anwendung von Qigong Yangsheng bei Patienten mit Morbus Parkinson</b> .....	113 – 120
Iris Hofmann, 1999 <b>Qigong Yangsheng in der Bewegungstherapie bei koronarer Herzerkrankung</b> .....	105 – 106	Irmela Schubert, 2003 <b>Zur Frage weshalb Qigong-Yangsheng- Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates lindern können</b> .....	121 – 128
Peter Wazinski, 1999 <b>Üben der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach einer Operation an der Halswirbelsäule</b> .....	107 – 108	Christa Zumfelde-Hüneburg, 2003 <b>Qigong-Übungen mit MS-Patienten</b> .....	153 – 154
Christine Ritter, 2000 <b>Qigong Yangsheng als Zusatztherapie bei Bluthochdruck im Vergleich zu einer westlichen Entspannungstherapie. Eine randomisierte, kontrollierte Pilotstudie. Dissertation Universität Herdecke, 1999</b> .....	82 – 87	Ulrike Chanteaux, 2004 <b>TCM-Gedankengut an unerwarteter Stelle – Ein alter Grieche über die Heilkunde</b> .....	123
Maria Nillies, 2000 <b>Bericht über den Einsatz von Qigong Yangsheng bei einem schädelhirn-traumatischen Patienten</b> .....	88 – 92	Petra Zahn, 2004 <b>Fallbericht über die Schmerzbehandlung einer Insertionstendinopathie des Tractus iliobtibialis durch Qigong Yangsheng</b> .....	124 – 127
Waltraud Müller, 2000 <b>Die Lebenskraft bei Samuel Hahnemann und das Qi – Versuch einer Gegenüberstellung</b> .....	93 – 98	Karin Lenz, 2004 <b>Qigong Yangsheng-Übungen nach einem Unfallschocktrauma</b> .....	128 – 134
Christa Zumfelde-Hüneburg, 2000 <b>Qigong Yangsheng in der stationären Schmerztherapie im Gemeinschaftskrankenhaus St. Elisabeth/St. Petrus</b> .....	116 – 117	Hans-Werner Kraft, 2004 <b>Qigong in der Tinnitus-Therapie</b> .....	140 – 141
Ingrid Reuther, 2001 <b>Über Spezifität und Ganzheitlichkeit von Qigong-Übungen</b> .....	79 – 85	Marianne Truxa, 2005 <b>Überlegungen zum Einsatz von Qigong-Übungen als begleitendes Verfahren in der stationären Rehabilitation Suchtkranker</b> .....	134 – 141
Elisabeth Friedrichs, 2001 <b>Qigong Yangsheng – ein übendes Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin als Komplementärtherapie bei Kopfschmerz und Migräne. Zwischenbericht über eine laufende Pilotstudie – Stand September 2001</b> .....	86 – 88	Petra Zahn, 2006 <b>Qigong Yangsheng mit einer Gruppe mit Fibromyalgie-Patienten</b> .....	117 – 121
Christa Zumfelde-Hüneburg, Sylvie Dore Pleiss, 2001 <b>„Auf festem Fuß ins hohe Alter“ – Erfahrungen mit Qigong in der Geriatrie</b> .....	116 – 119	Antje Fassbender, 2006 <b>Schritt für Schritt – Qigong Yangsheng bei einer Patientin mit Multipler Sklerose</b> .....	130 – 138
Dagmar Remmer-Pflamm, 2001 <b>Erfahrungsbericht über den Einsatz von Qigong Yangsheng in Beratungsstellen für Krebsbetroffene</b> ....	120 – 122	Hela Schulz, 2006 <b>Elemente des Qigong Yangsheng in der logopädischen Stimmtherapie</b> .....	169 – 172
Sylvie Dore Pleiss, 2001 <b>Schmerzlinderung durch Qigong Yangsheng bei arthrotischen Gelenkveränderungen Persönliche Erfahrungen</b> .....	126 – 127	Peter Valentin, 2006 <b>Bereicherung präventivmedizinischer Strategien durch Qigong Yangsheng – „Qigong im wellaging“</b> ....	177 – 180
Elisabeth Friedrichs, 2002 <b>Studie „Qigong Yangsheng bei Kopfschmerz und Migräne“ – ein Zwischenbericht</b> .....	102 – 103	Petra Zahn, 2007 <b>Anwendung von Qigong Yangsheng (Pfahlübungen) in der Schmerztherapie bei einer Patientin mit Achillodynie</b> .....	145 – 149
Tanja Schmitz-Hübsch, 2002 <b>Pilotstudie zur Anwendung von Qigong Yangsheng bei Patienten mit Morbus Parkinson – Zwischenbericht</b> ...	104 – 107	Christa Zumfelde-Hüneburg, 2007 <b>Begleitende Behandlung mit Qigong Yangsheng bei einer chronischen Schmerzerkrankung</b> .....	150 – 153

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 黄帝内经灵枢 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 Kieseewetter, 2012 Qigong am Arbeitsplatz – zur Gesunderhaltung und Prävention von Belastungsstörungen .....	128 – 131	Christa Zumfelde-Hüneburg, 2019 Qigōng Yǎngshēng 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 Fachtagungen 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 黄帝内经 .....	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
Brigitte Passloer, 2014 Qigong und Gehirn. Überlegungen zu den Funktionen des Gehirns beim Üben des Qigong Yangsheng .....	132 – 144	Carlos Cobos, 2019 Moderne Rezeption des Qigōng – Begriffsdeutungg ..	169 – 170
Sandra Obradovic, 2014 Der Beckenboden im Pferdschritt – mit praktischen Übungen .....	178 – 184	Irmela Schubert, 2020 Bewegliche Arme, tiefer Atem, freier Kopf – die Rolle des Schultergürtels in Qigong Übungen .....	50 – 58
Christiane Michel, 2014 Qigong Yangsheng und Schwerhörigkeit. Die 6 Schlüsselpunkte der Qigong-Übungspraxis, bezogen auf den Alltag von schwerhörigen Menschen ..	185 – 192	Ute Engelhardt, 2020 Den Fetus (yǎngtāi 養胎) und das Alter pflegen (yǎnglǎo 養老) – zwei wenig bekannte Wege der Chinesischen Tradition der Lebenspflege (yǎngshēng 養生) .....	59 – 70
Paul U. Unschuld, 2015 Huáng Dì Nèi Jīng Líng Shū 黄帝内经灵枢 Der Innere Klassiker des Gelben Thearchen Teil 1: Dreh- und Angelpunkt der Magie (der Nadelklassiker) .....	11 – 22	Ruth Breuer, 2020 „Für mich ist das ein Schatz, den ich gefunden hab.“ Erfahrungen aus Qigongkursen an einer Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin .....	125 – 129
Hanne-Doris Lang, 2015 Qigong Yangsheng in der Psychoonkologie .....	90 – 101	Martha Bank, 2020 Qigong in der Demenz-Wohngemeinschaft „Zum Rosengärtchen“ in Köln .....	130 – 134
		Bernhard Liebl, 2021 Einführung von Qigong Yangsheng in der multimodalen Schmerztherapie .....	102 – 104

Judith Hartmann, 2021	
<b>Qigong Yangsheng mit an Demenz erkrankten Menschen</b> .....	114 – 120
Bernhard Liebl, 2022	
<b>Einführung von Qigong Yangsheng in der multimodalen Schmerztherapie</b> .....	122 – 128
Sylvia Laube, 2022	
<b>Qigong Yangsheng als Therapeutisches Verfahren. Bericht aus der Klinik Bad Sulza</b> .....	132 – 134
Franziska Gisin, 2022	
<b>Qigong mit an COPD erkrankten Menschen</b> .....	135

## Psychologie/Psychotherapie

Manfred Geißler, 1993	
<b>Qigong aus psychotherapeutischer Sicht</b> .....	19 – 28
Inge Meissler, 1993	
<b>Die Anwendung von Qigong in der sinnzentrierten Psychotherapie</b> .....	35 – 36
Veronika Engl, 1994	
<b>Erfahrungen mit Qigong Yangsheng in der Arbeit an einer psychosomatischen Klinik</b> .....	35 – 37
Wolfgang Kämmerer, 1996	
<b>Gedanken eines Psychosomatikers zur Praxis des Qigong</b> .....	31 – 35
Elisabeth Friedrichs, 1997	
<b>Qi und Lebenskraft – Gesichtspunkte zu einem Vergleich zwischen Qigong Yangsheng und der anthropologischen Medizin (Psychosomatik Heidelberger Schule)</b> .....	80 – 87
Stefan Dietrich, 1997	
<b>Das Qi in der körperorientierten Psychotherapie. Diskussionsbeitrag zum Thema Qigong und Psychotherapie</b> .....	102 – 107
Dorothea Boente, 1999	
<b>Qigong und Psychotherapie</b> .....	91 – 96
Dagmar Lienau, 1999	
<b>Psychologische Aspekte des Qigong Yangsheng in der Arbeit mit KrebspatientInnen</b> .....	97 – 102
Elisabeth Friedrichs, 1999	
<b>Bericht von einer Patientin mit einer depressiven Erkrankung</b> .....	103 – 104
Irmtraud Debus-Kauschat, 1999	
<b>Qigong Yangsheng mit traumatisierten Menschen – Bericht über Erfahrungen bei Besuchen in Kroatien</b> ....	116 – 117
Stephan Schubert, 2000	
<b>Psychotherapeutische Wirksamkeitsfaktoren im Qigong Yangsheng</b> .....	65 – 70
Brigitte Passloer, 2000	
<b>Übertragung und Gegenübertragung – Aspekte des Unbewussten und ihre Bedeutung in der Vermittlung von Qigong Yangsheng</b> .....	71 – 75
Manfred Jämlich, 2000	
<b>Qigong und Psychotherapie – westliche Perspektiven</b> ....	76 – 81
Christiane Holzmeister, 2000	
<b>Erfahrungen mit Gestalttherapie und Qigong Yangsheng</b> .....	134 – 135

Elke Neuhaus, 2001	
<b>Überlegungen zum Einsatz von Qigong Yangsheng im Rahmen bewegungstherapeutischer Verfahren bei chronischen psychiatrischen Störungen</b> .....	102 – 110
Claus Fischer, 2003	
<b>Qigong Yangsheng – Eine heilsame Körpertherapie als komplementäres gruppentherapeutisches Verfahren in der klinischen Behandlung traumatisierter Patient/innen</b> .....	129 – 139
Claus Fischer, 2006	
<b>Subjektive Veränderungen beim Üben von Qigong Yangsheng – Ergebnisse einer Befragung in der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin, Bielefeld</b> .....	122 – 129
Ingrid Häfner-Gonser, 2009	
<b>Übungen aus dem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiāo Guórui in der ambulanten Psychotherapie</b> ....	71 – 74
Renate Hohmann, 2011	
<b>Qigong in der Trauerseelsorge</b> .....	130 – 132
Rainer Kurschildgen, 2011	
<b>„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</b> .....	133 – 137
Antje Haag, 2013	
<b>Das chinesische Selbst. Die psychoanalytisch orientierte Psychotherapie in der Volksrepublik China</b> .....	35 – 47
Christiane Gummich, 2016	
<b>Qigong Yangsheng in der ambulanten Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen</b> .....	136 – 141
Annegret Wittenberger, 2018	
<b>Ein psychoanalytischer Blick auf das Üben des Spiels der fünf Tiere</b> .....	124 – 128
Rainer Kurschildgen, 2018	
<b>Bericht aus dem Arbeitskreis Qigong und Psychotherapie</b> .....	129 – 130
Renate Hohmann, 2018	
<b>Über das Üben mit Trauernden</b> .....	131 – 132
Rainer Kurschildgen, 2018	
<b>Zur kommunikativen Bedeutung von Qigongübungen im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie bei einer mittelgradigen Depression. Ein Erfahrungsbericht</b> ...	133 – 137

## Kunst

Helene Möhler, 1993	
<b>Der positive Einfluß des Qigong auf die menschliche Stimme</b> .....	37 – 41
Gisela Hellmuth-Oetjens, 1994	
<b>Qigong Yangsheng und europäische Tanzkultur</b> .....	55 – 60
Edith de Bruyn, 1994	
<b>Qigong und Instrumentalspiel</b> .....	61 – 64
Mariele Platiel, 1994	
<b>Natur und Kunst</b> .....	65 – 66
Karin Poll, 1996	
<b>Zur „Legende von der Entstehung des Buches Taoteking auf dem Weg des Laotse in die Emigration“ von Bertolt Brecht</b> .....	74 – 75

Yolaine Escande, 1998 <b>Künstler und künstlerisches Schaffen in der chinesischen Kalligraphie und Malerei</b> .....	42 – 54
Gisela Drescher, 1999 <b>Skulpturen zum Spiel der 5 Tiere aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiāo Guórui</b> .....	83
Isabel von Brunn, 1999 <b>Schmuckobjekte – Spiel polarer Kräfte</b> .....	84 – 85
Karin Schlingmann, 1999 <b>Dynamik der 5 Wandlungsphasen, dargestellt in der Textilkunst</b> .....	86 – 87
Roger Goepper, 2001 <b>Aspekte des traditionellen chinesischen Kunstbegriffs</b> ....	51 – 65
Ulrike Chanteaux, 2002 <b>Lebende Gestalt – Schillers Ästhetik und Qigong Yangsheng</b> .....	92 – 98
Manfred Dahmer, 2003 <b>Qin – Die klassische Griffbrettzither und ihre Musik</b> ....	36 – 44
Manfred Dahmer, 2004 <b>Die Macht der Töne – Selbstkultivierung durch Musik</b> ...	20 – 26
Roger Goepper, 2004 <b>Mensch und Natur – Chinesische Landschaftsmalerei</b> ...	27 – 51
Helen Schmidt, 2004 <b>Qigong Yangsheng für MusikerInnen</b> .....	156 – 158
Dietrich Neumann, 2005 <b>„An der lebenden Natur teilnehmen“ – Naturbeobachtung und Malkunst im Alten China</b> .....	57 – 72
Hinrich Cramer, 2005 <b>Pantomime und Qigong</b> .....	130 – 133
Karl-Heinz Pohl, 2006 <b>Ästhetik der Fülle und Ästhetik der Leere – Anmerkungen zur Ästhetik der traditionellen Malerei in China</b> .....	37 – 49
Peter Berne, 2006 <b>Qigong Yangsheng für Sänger</b> .....	142 – 146
Catharina Yung, 2006 <b>Qigong Yangsheng und Musizieren</b> .....	158 – 168
Karl-Heinz Pohl, 2007 <b>Symbolik und Ästhetik der chinesischen Bambusmalerei</b> 32 – 47	
Peter Berne, 2008 <b>Das Qi des gesungenen Tons – Die Atemtechniken des Qigong Yangsheng und ihre Anwendung beim Singen</b> ...	91 – 105
Manfred Dahmer, 2009 <b>Musik – Lernen und fortwährend üben</b> .....	44 – 51
Peter Vonessen, 2009 <b>Schlagzeug und Qigong</b> .....	85 – 95
Dietrich Neumann, 2010 <b>Der Rotkronenkranich – ein Motiv ostasiatischer Malerei seit anderthalb Jahrtausenden</b> .....	28 – 43
Michael Friedrichs, 2011 <b>Brechts lebenslanges Lernen von den chinesischen Klassikern</b> .....	43 – 54
Karl-Heinz Pohl, 2011 <b>Vorführung von <i>gōngfū</i> 功夫 – Die Ausübung von Malerei und Schriftkunst im vormodernen China</b> .....	88 – 98
Kristine Paulsen, 2012 <b>Qigong Yangsheng und klassisches Ballett – Ähnlichkeiten, Unterschiede und Möglichkeiten einer gegenseitigen Unterstützung</b> .....	104 – 115
Kim Karlson, 2016 <b>Pinselstrich und Poesie: Die Einheit von Kalligraphie, Malerei und Dichtung</b> .....	65 – 77
Karl-Heinz Pohl, 2017 <b>Kunstphilosophie und Politik – oder Wahnsinn? Zwei chinesische Maler des 17. Jh.: Bāda Shānrén 八大山人 und Shítāo 石濤</b> .....	47 – 67
Manfred Dahmer, 2018 <b>Musikalische Ästhetik als Namenskatalog</b> .....	49 – 52
Heinrich Geiger, 2018 <b>Westliche klassische Musik in China</b> .....	69 – 77
Karl-Heinz Pohl, 2018 <b>Dūnhuáng 敦煌: Eine Oasenstadt an der Seidenstraße und ihre Kunstschatze</b> .....	82 – 98
Kim Karlsson, 2019 <b>Wanderlust – Sehnsucht Natur – Versteckte Botschaften in der chinesischen Landschaftsmalerei</b> Übersetzung aus dem Englischen: Marlies Bartl Bearbeitung: Alexandra von Przychowski .....	59 – 73
Tina Hörholt, 2019 <b>Workshop Qigong und Stimme auf europäischer Musiktherapie-Konferenz</b> .....	171 – 172
Robert Bitsch, 2021 <b>From Canton with Love. Tsuso – chinesische Malerei auf Markpapier in der Sammlung des Völkerkundemuseums vPST</b> .....	57 – 61
Elisabeth und Michael Friedrichs, 2021 <b>Yin und Yang: Ein gehörloser jüdischer Künstler interpretiert Shanghai im Exil</b> .....	62 – 64
Xuē Sōng 薛松, 2021 <b>Eine Zhong Kui-Darstellung von Gao Qipei auf einem Rollbild im Besitz von Bertolt Brecht</b> .....	68 – 73
Alexandra von Przychowski, 2022 <b>Die Kultur der Jade in China</b> .....	19 – 30
Zhū Zhíróng 朱志荣, 2022 <b>Zeit und Raum in der chinesischen Kunst</b> Übersetzung: Lüdi Kong .....	33-43
Irene Wegner, 2022 <b>Glück, Gesundheit und reiche Ernte. Chinesische Bauernmalerei der Post-Mao-Ära aus der Sammlung Ingrid Jansen</b> .....	92 – 99

## 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	
<b>Qigong als Projekt an Schulen</b> .....	73 – 76
Horst Hofmann, 1996	
<b>Qigong Yangsheng – Unterrichtshilfe und Wegweiser zu einem körperorientierten Unterricht an Schulen</b> .....	63 – 69
Edeltraut Rohrmoser, 1996	
<b>Die Wirkung von Qigong Yangsheng, insbesondere des „Spiels der 5 Tiere“, bei Kindern, die unter Lernblockaden und Verhaltensstörungen leiden</b> .....	70 – 73
Horst Hofmann, 1998	
<b>Qigong im Schulalltag – Eine Konkretisierung des notwendigen Schulwandels</b> .....	55 – 62
Karin Höfelmayr, 1998	
<b>Qigong-Yangsheng mit Kindern – Erfahrungsbericht</b> ....	71 – 72
Edith de Bruyn, 1998	
<b>Qigong Yangsheng im Bildungsurlaub</b> .....	75 – 76
Ingo Gebler, 1999	
<b>Qigong-Yangsheng-Kurs mit blinden Teilnehmern</b> ....	115 – 116
Roland Hofmann, 2000	
<b>Gedanken zur Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng</b> .....	108 – 112
Christa Neuhöffer, 2000	
<b>„Hier bewegt sich was“ Das Spiel der fünf Tiere mit Grundschulern während einer Projektwoche</b> .....	117 – 122
Sabine Günthner-Weiß, 2000	
<b>Qigong Yangsheng im Rahmen von „Bewegte Schule“</b> ...	123 – 125
Hildegund Kawohl, 2001	
<b>Das erste Mal „vor“ statt „in“ einer Gruppe zu üben – welch ein Unterschied!</b> .....	114 – 115
Barbara Twardon, 2001	
<b>Qigong am Arbeitsplatz: Erfahrungen mit einem Projekt für Mitarbeiter einer ambulanten Pflegeeinrichtung</b> ....	123 – 125
Ingo Gebler, 2002	
<b>Qigong-Yangsheng-Kurse mit blinden, sehbehinderten und normalsichtigen Teilnehmern</b> .....	122 – 127
Brigitta Hörbelt, 2002	
<b>Qigong Yangsheng für Menschen mit geistiger Behinderung</b> .....	131 – 135
Hildegund Kawohl, 2002	
<b>Qigong in der Arbeitswelt – eine Möglichkeit, es praktisch umzusetzen</b> .....	141 – 142
Ursula Westphal-Georgi, 2003	
<b>Qigong im Rahmen des internen Informationsprogramms der Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz in Berlin</b> .....	148 – 150
Stephan Happel, 2003	
<b>Neue Möglichkeiten Übungsmethoden des Qigong in Hessen im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe zu unterrichten</b> .....	151 – 152
Claudia Confal, 2003	
<b>Ruhe in der Bewegung – Bewegung in der Ruhe; Erste Unterrichtserfahrungen mit einem wohltuenden Konzept</b>	155 – 156
Annette Hinn-Memmel, 2004	
<b>Gedanken zum Üben von Qigong Yangsheng in der Gruppe. Intrapersonale und interpersonelle Wirkfaktoren</b> ....	142 – 146
Hannelore Stach, 2004	
<b>Das Sammeln und Bewahren der Vorstellungskraft im Dantian</b> .....	147 – 148
Iris Hofmann, 2004	
<b>Das Spiel der Tiere – Qigong für Grundschul Kinder</b> ...	149 – 151
Horst Werther, 2006	
<b>Qigong in der Schule – Qigong und Lyrik</b> .....	173 – 175
Gabriele Tertilt, 2009	
<b>Qigong und Kunst als Schulprojekt</b> .....	96 – 99
Doris Palm, 2011	
<b>Effekte eines betrieblichen Stressbewältigungsprogramms Qigong für Sozialarbeiter/innen und Erzieher/innen des Jugendhilfezentrums Oldenburg</b> .....	143 – 144
Ingrid Pöllmann, 2011	
<b>„Mit Pu dem Dao auf der Spur“ Ein 4-wöchiges Projekt in einer Grundschulklasse</b> .....	122 – 129
Horst Hofmann, 2012	
<b>Fit im Schulalltag – mit Qigong „Lernen und fortwährend üben, gibt das nicht auch Freude?“</b> .....	116 – 127
Horst Hofmann, 2014	
<b>Schüler im Beschleunigungszustand. Gesundheits- und Lernförderung mit Qigong</b> .....	162 – 177
Dorothea Hampel, 2015	
<b>Mit Tiger Bo Qigong Yangsheng kennenlernen. Erfahrungen an Grundschulen in Berlin-Neukölln</b> .....	125 – 129
Monika Ladarevic, 2015	
<b>Geistig- und mehrfachbehinderte Menschen üben Qigong Yangsheng in den Ulrichswerkstätten Augsburg</b> .....	130 – 133
Andrea Krämer, 2015	
<b>Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf üben Qigong Yangsheng</b> .....	134 – 137
Horst Hofmann, 2015	
<b>Bericht aus der Schule. Den späteren Berufsalltag seiner Schüler fest im Blick</b> .....	138
Elisabeth Friedrichs, 2016	
<b>„Refugees Welcome“: Qigong-Übungen mit minderjährigen Flüchtlingen im Landkreis Augsburg</b> .....	128 – 130
Herbert Gäbler, 2016	
<b>Qigong Yangsheng für Mitarbeiter/innen des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF)</b> ...	155 – 156
Heidi Müller, 2016	
<b>Qigong Yangsheng in der Sportgemeinschaft des Bundesministeriums für Wirtschaft, Bonn e. V.</b> .....	157 – 158
Karin Richter, 2016	
<b>Qigong Yangsheng in der Gesamtschule</b> .....	142 – 143
Horst Hofmann, 2016	
<b>Jungenförderung mit Qigong – ein Projekt in der Mittagspause eines Gymnasiums</b> .....	144 – 154
Horst Hofmann, 2017	
<b>Atemübungen im Mathematik-Unterricht einer 5. Klasse</b> .....	111 – 117
Doris Palm, 2018	
<b>Arbeitskreis „Qigong und Arbeitswelt“ Gründung, Koordination und Ergebnisse</b> .....	146 – 153
Ute Ganz, 2019	
<b>22 Jahre Qigong in den Caritaswerkstätten Gut Frohnhof in Köln</b> .....	127 – 132
Monika Ladarevic, 2019	
<b>Übungen „Stehen wie ein Pfahl“ im Botanischen Garten Augsburg. Ausflug mit einer Gruppe der Ulrichswerkstätten der Caritas Augsburg</b> .....	133 – 134
Sabine Lang, 2020	
<b>Qigong in der Musikpädagogik (bei 6- bis 8-Jährigen)</b> .....	123 – 124
Dorothea Hampel	
<b>Qigong in der Kita</b> .....	105 – 113

Barbara Kaulbach, 2022	
Kindererziehung in China durch Vorbilder –	
Die „24 Pietätsgeschichten“ (Èr Shi Sì Xiao 二十四孝) ..	74 – 81
Gabriele Schugt-Waters, 2022	
Qigong mit Kindern einer offenen Ganztagschule im	
Alter von 6 – 8 Jahren .....	129 – 131

## 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
2020 .....	152 – 156
2021 .....	121 – 127
2022 .....	136 – 141

## 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 Willeboodse, 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 Willeboodse, 2013	
Qigong bei Fibromyalgiesyndrom:	
Ergebnisse einer Langzeitstudie .....	138 – 141
Sandra Willeboodse, 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 Willeboodse, 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 Willeboodse, 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 Genexpressionsveränderungen, 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 muskuloskelettalen 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
Sandra Willeboordse, 2020 Qigong als biopsychosoziale Therapie bei anhaltenden postoperativen Schmerzen bei Brustkrebs: Eine Pilotstudie .....	144 – 148
Qigong zur Prävention, Behandlung und Rehabilitation von Coronavirus-Krankheit-2019 bei älteren Erwachsenen .....	148 – 151
Sandra Willeboordse, 2021 Die Wirksamkeit von Qigong bei der Behandlung eines Clusters von Symptomen (Dyspnoe-Fatigue-Angst) bei Patienten mit Lungenerkrankung: Eine randomisierte kontrollierte Studie .....	130 – 133

Effects of Basketball and Baduanjin Exercise Interventions on Problematic Smartphone Use and Mental Health among College Students: A Randomized Controlled Trial .....	134 – 137
--	-----------

## 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 Übungspraxis – 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	Claudia Confal, 2005 Das Spiel des Hirsches im Qigong Yangsheng .....	121 – 128
Hans-Ulrich Schläpfer, 2002 Selbstkultivierung oder: China und die Qualität .....	99 – 101	Margit Bleihauer, 2006 Berge und Wolken – Gute Freunde .....	102 – 108
Annette Löhr, 2002 Wissenschaftliche Ausstellung – Qigong und Yangsheng .....	109 – 121	Kathrin Luzi-Tschopp, 2006 Qigong Yangsheng im Pflegewohnheim .....	147
Gerhard Herholz, 2004 Randnotizen über Qi-Empfindungen und die Mühen des Weckens eines „richtigen“ Verständnisses für Qigong und Taiji .....	135 – 139	Christa Zumfelde-Hüneburg, Franziska Gisin, Elisabeth Luder, Martha Bank, Elisabeth Friedrichs, Ingo Gebler, 2020 Zusammenstellung: Elisabeth Friedrichs Qigong Yangsheng in Zeiten der Corona Pandemie – Erfahrungen bis Ende 2020 .....	135 – 143
Ulrike Chanteaux, 2004 „Tierisch“ – Betrachtungen zum Spiel der Tiere .....	152 – 155	Petra Maierhöfer und Michael Friedrichs, 2021 Das Ghetto in Shanghai und sein Museum .....	65 – 67
Pia Stüttem, 2004 Tiere im Park .....	165 – 167		



Gelehrter beim Bücherstudium. Skizze  
von Zhāng Dàqiān 張大千 (1899 – 1983).  
Aus: *Túshū zài bǎn biānmù* 圖書在版編目,  
2009, 09.



Jiāo Guórui 焦國瑞 im freien Spiel des Drachen,  
1995 (Fotos: Renate Hofmann)  
Aus: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2012, S. 68



**Medizinische Gesellschaft  
für Qigong Yangsheng e.V.**