

INHALT

Einführung 6

EXOTERISCHE ÜBUNGSFORMEN

Grundsätze 8

Seidenweberübungen 9

Gymnastik für das Kleinkind 20

Übungen für den Spielplatz 27

Übungen der Bauern 30

Übungen für die Kaffeepause 37

Tierimitationen 42

ESOTERISCHE ÜBUNGSFORMEN

Grundsätze 68

Tai Chi Schattenboxen 69

Tai Chi Schwertkampf 84

Tai Chi zu zweit 95

ÜBUNGEN ZUR VORBEUGUNG VON KRANKHEITEN

Grundsätze 105

18 heilgymnastische Übungen 106

Atmung 124

Augenübungen 129

Eigenmassage 132

Bäder 141

Zusammenfassende Darstellung aller Übungen 143