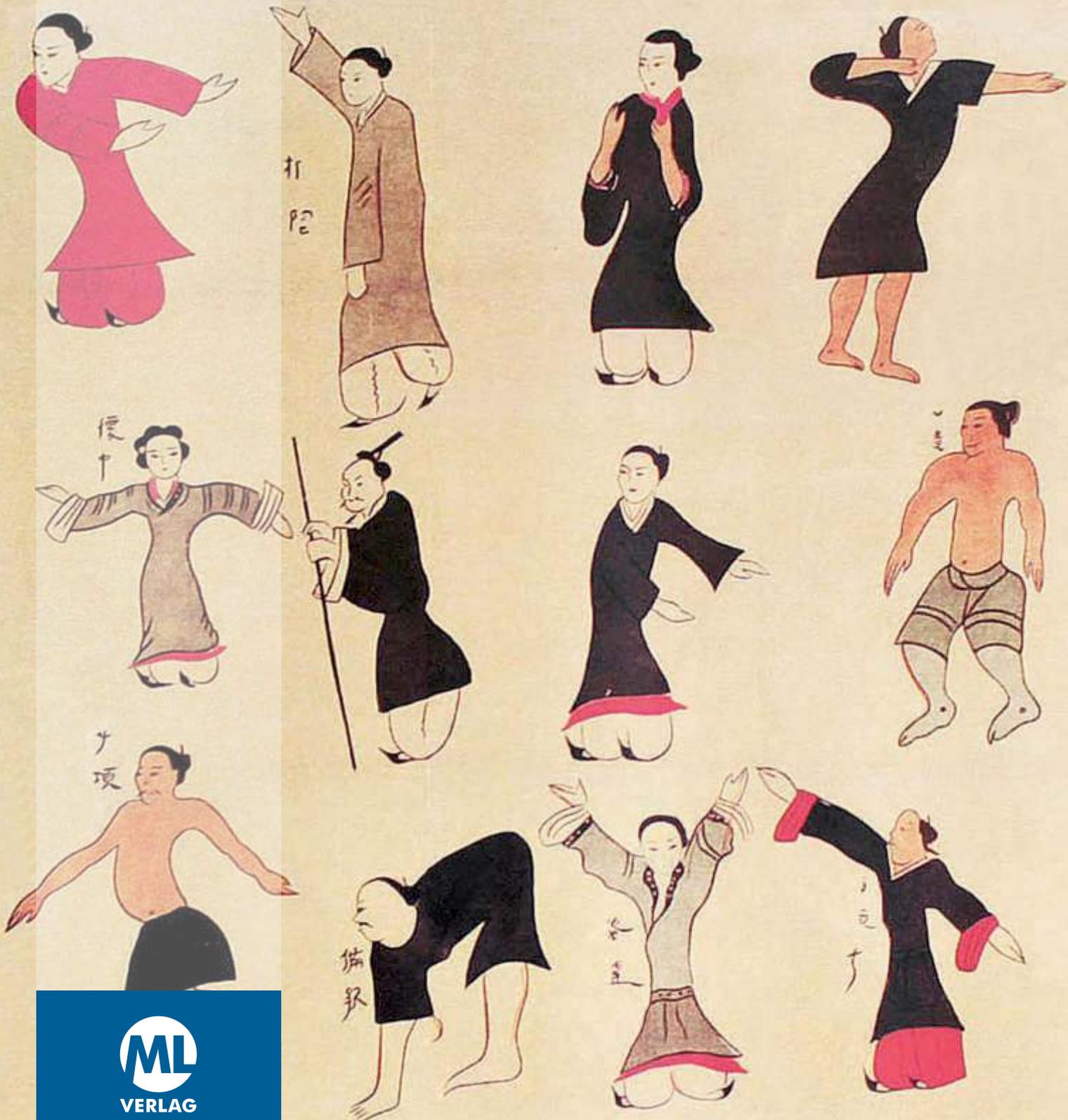


Qigong

Bücher · Poster ·

CD/DVD · Zeitschriften





ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5, 95326 Kulmbach

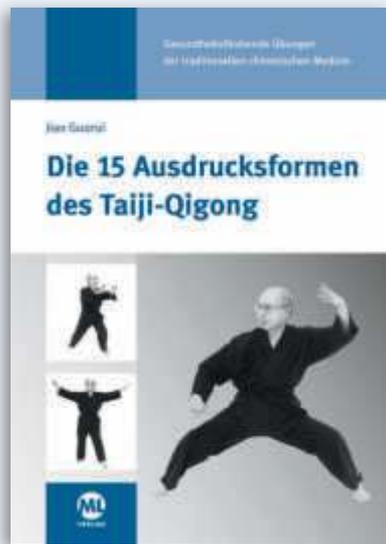
Auszug aus dem ML-Buchprogramm – Stand 12 / 2019
www.qigong-wissen.de

Verlagsprogramm Qigong

Inhaltsverzeichnis

Bücher	4
Zeitschrift für Qigong Yangsheng ..	9
CD/DVD	10
Poster	11
Weitere TCM-Literatur	14
Bestellschein	15





Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin

Im Lehrsystem Qigong Yangsheng nehmen die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong eine Schlüsselrolle ein, zum einen für den Einstieg in Qigong Yangsheng und zum anderen für Anwendungsgebiete mit unterschiedlichsten Bedingungen. In dieser Methode sind die Prinzipien besonders leicht und klar erkennbar. Bezüglich der Bezeichnungen und Vorstellungsbilder werden sowohl Bilder aus der Natur, Tierbewegungen, Symbole und auch Prinzipien des Übens angesprochen.

Jiāo Guórui

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong

Li Cuiyun, Susanne Ganz, Stephan Stein (Übersetzer) · Gisela Hildenbrand (Hrsg.)
12. Auflage 2016, Hardcover, 304 Seiten, 593 Abbildungen
ISBN 978-3-946321-97-2
29,90 Euro



Die 8 Brokatübungen

Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin

Dieses Buch widmet sich zwei in der äußeren Form deutlich unterschiedlichen Übungsreihen aus dem Qigong, beide unter dem Namen „8 Brokatübungen“ (baduanjin) bekannt, „8 Brokate im Stehen“ und „8 Brokate im Sitzen“. Beide Formen geben die großen Kategorien des Qigong, „Übung in Bewegung“ (donggong) und „Übung in Ruhe“ (jinggong), wieder. Die „8 Brokatübungen“ blicken auf eine lange Tradition zurück und sind in China sehr beliebt und weit verbreitet.

Jiāo Guórui

Stephan Stein (Übersetzer) · Gisela Hildenbrand (Hrsg.)

Die 8 Brokatübungen

8. Auflage 2018, Hardcover, 248 Seiten, 310 Abbildungen
ISBN 978-3-947396-24-5
29,90 Euro



Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft

aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiāo Guórui

Benannt nach dem Emeishan, verbindet diese Methode aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng zahlreiche Elemente aus Heilkunde, Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus. Die Emei-Übungen kombinieren äußerlich kraftvolle Haltungen mit sich schlängelnden Bewegungen. In diesem Übungsbuch werden präzise Beschreibungen der einzelnen Übungen durch reiches Bildmaterial ergänzt. Lehrsprüche und Gedichte ergänzen um den kulturellen Kontext.

Jiāo Guórui

Stephan Stein (Übersetzer) · Manfred Geißler, Gisela Hildenbrand, Christa Zumfelde-Hüneberg (Hrsg.)

Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft

1. Auflage 2015, Hardcover, 444 Seiten, 625 Abbildungen
ISBN 978-3-936897-99-9
44,95 Euro



Das Spiel der 5 Tiere

Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin

Das Spiel der 5 Tiere ist eines der ältesten dokumentierten chinesischen Übungssysteme. Von dem berühmten Arzt des 3. Jh. u. Z, Hua Tuo, beschrieben, gehört es bis heute zu den bekanntesten Qigong-Methoden. Gestalt, Gestik und Mimik, mit denen die Tierformen zum Ausdruck gebracht werden, ergeben sich aus den natürlichen Eigenschaften der Tiere und ihrer reichen Symbolik. Dies wird mit reichem Bildmaterial erläutert und ebenso werden die Bezüge zu Emotionen und Konzepten der traditionellen chinesischen Medizin dargelegt.

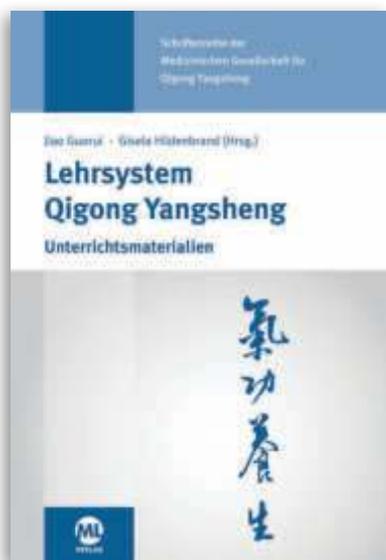
Jiāo Guórui

Li Cuiyun, Susanne Ganz (Übersetzer), Gisela Hildenbrand (Hrsg.)

6. Auflage 2019, Hardcover, 280 Seiten, 784 Abbildungen

ISBN 978-3-947566-61-7

50,00 Euro



Das Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien

Das von Prof. Jiāo Guórui (1923-1997) entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens – yangsheng – dar. Im Spektrum der Übungsmethoden werden die unterschiedlichen Kategorien, Schwerpunkte und Zugangswege zur Kultivierung des Lebens berücksichtigt (Übungen in Ruhe, Übungen in Bewegung, Methode der induzierten Bewegung).

In diesem umfassenden Werk finden Sie Artikel von Jiāo Guórui zu grundlegenden Themen des Qigong Yangsheng (wie z. B. In-die-Ruhe-treten oder Aspekte zur Vertiefung der Übungspraxis) sowie Aufzeichnungen aus seinem Unterricht zu zahlreichen Methoden des Lehrsystems.

Jiāo Guórui

Gisela Hildenbrand (Hrsg.)

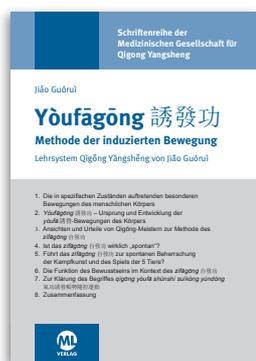
Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien

1. Auflage 2019, Hardcover, 424 Seiten

ISBN 978-3-947566-78-5

49,90 Euro

Youfagong – Methode der induzierten Bewegung



Jiāo Guórui

Stephan Stein (Übersetzer)

Gisela Hildenbrand (Hrsg.)

3. Auflage 2017, Softcover,

80 Seiten

ISBN 978-3-947396-15-3

14,90 Euro

Qigong Yangsheng



Jiāo Guórui

Susanne Ganz, Li Cuiyun, Zhao Jihui,

Zhou Hui (Übersetzer)

Gisela Hildenbrand (Hrsg.)

Qigong Yangsheng

8. Auflage 2013, Hardcover,

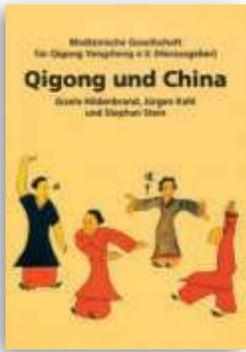
304 Seiten, 399 Abbildungen

ISBN 978-3-942320-57-3

39,90 Euro

Qigong und China

Grundlagen, Methoden, kulturelle Einbettung



Stephan Stein (Übersetzer)
Gisela Hildenbrand,
Jürgen Kahl (Hrsg.)
1. Auflage 2008, Hardcover
176 Seiten, zahlr. Abbildungen
ISBN 978-3-88136-244-3
18,00 Euro

Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren

West-östliche Perspektiven zu Theorie & Praxis des Qigong und Yangsheng



Stephan Stein (Übersetzer)
Gisela Hildenbrand,
Manfred Geißler (Hrsg.)
1. Auflage 1998, Hardcover,
304 Seiten, 119 Abbildungen
ISBN 978-3-88136-193-4
28,10 Euro

Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht

Prinzipien des Qigong Yangsheng und praktische Übungsanweisung



Jiāo Guórui
Stephan Stein (Übersetzer)
Gisela Hildenbrand (Hrsg.)
2. erweiterte Auflage 2014
Hardcover, 240 Seiten
108 Kalligraphien
ISBN 978-3-944002-30-9
19,90 Euro

Leitgedanken zu Qigong Yangsheng

Kalligraphien von Jiāo Guórui



Jiāo Guórui
Gisela Hildenbrand (Hrsg.)
1. Auflage 2000, Hardcover,
120 Seiten, 66 Kalligraphien
ISBN 978-3-88136-203-0
49,90 Euro

Qigong und Yangsheng

Vorträge der 4. Deutschen Qigong-Tage Bonn



Gisela Hildenbrand,
Manfred Geißler (Hrsg.)
Auflage 2002, Softcover
144 Seiten, 52 Abbildungen
ISBN 978-3-88136-213-9
15,50 Euro

Jiāo Guórui



Prof. Jiāo Guórui (1923–1997) war Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der Akademie für TCM in Beijing. Dort wirkte er als Professor und gründete und leitete das Institut für Qigong. Jiāo Guórui's Lehrer für die Traditionen des Qigong und Yangsheng waren vor allem Wang Tong, Hu Yaozhen, Zhou Qianchuan und Wang Xiangzhai. Nach langer Zeit intensiver Praxis, intensiven Studiums entwickelte er das Lehrsystem Qigong Yangsheng. Seine in deutscher Sprache erschienenen Werke bieten einen fundierten Überblick über Geschichte, Theorie und Praktiken des Qigong.



Grundlagen des Qigong

Dieses Buch führt ein in die wesentlichen Grundlagen des Qigong. Die erste Zeit ist meist geprägt vom Erlernen der Übungsabläufe. Umso wichtiger ist es, ein tieferes Verständnis für die innere Arbeit – Neigong – zu entwickeln. Jeder der drei Regulationsbereiche – Bewegung, Atmung und Bewusstsein – wird ausführlich behandelt. Die Haltung und die feine innere Steuerung des Gleichgewichtes finden dabei Berücksichtigung.

Markus Ruppert
2., überarbeitete Auflage 2018
Hardcover, 168 Seiten
ISBN 978-3-947566-58-7
29,95 Euro

Die klassische Tradition der Qi-Übungen

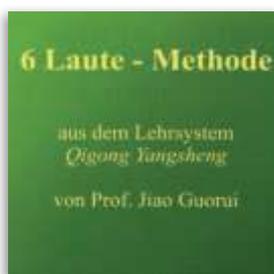
Eine Darstellung anhand des tangzeitlichen Textes Fuqi jingyi lun



Ute Engelhardt
2. Auflage 1997, Hardcover
204 Seiten, 11 Abbildungen
ISBN 978-3-88136-185-5
24,50 Euro

6 Laute-Methode

aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng



Jiāo Guórui
CD, 50 Minuten
Artikel-Nr. 22000084
ISBN 978-3-88136-226-9
10,00 Euro

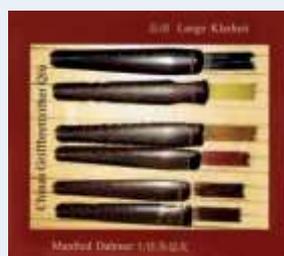
Einführung, Laut-Übungen, Gesamte Übungsfolge zum Mitüben

Qin – Die klassische chinesische Griffbrettzither



Manfred Dahmer
Neuaufgabe von 2011,
Hardcover mit Leineneinband,
176 Seiten
ISBN 978-3-88136-222-1
39,90 Euro

Lange Klarheit – Chinas Griffbrettzither Qin



Manfred Dahmer
CD, 60-seitiges Booklet mit
Erläuterungen und Gedichten
ISBN 978-3-947052-34-9
22,00 Euro

Bücher

Lass die Bilder klingen

Gedichte aus dem Chinesischen



Manfred Dahmer
1. Auflage 2007, Hardcover, mit CD
232 Seiten, 31 Abbildungen
ISBN 978-3-88136-241-2
35,00 Euro

Ein Bündel Holz

Gedichte aus dem Chinesischen



Manfred Dahmer
1. Auflage 2012, Hardcover
322 Seiten
ISBN 978-3-942320-53-5
32,00 Euro

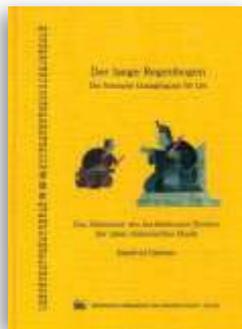
Wudang – Berg der Unsterblichen



Wang Guande
Marlies Bartl (Übersetzerin)
Gisela Hildenbrand,
Kurt Hildenbrand (Hrsg.)
1. Auflage 2003, Hardcover,
224 Seiten, illustriert
ISBN 978-3-88136-221-4
48,00 Euro

Der Lange Regenbogen

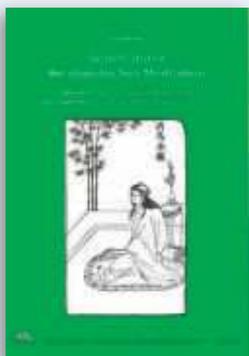
Die Solosuite Guanglingsan für Qin



Manfred Dahmer
1. Auflage 2011, Hardcover mit
Leineneinband,
388 Seiten, zahlreiche Abbildungen
ISBN 978-3-88136-243-6
65,00 Euro

Sieben Stufen der daoistischen Meditation

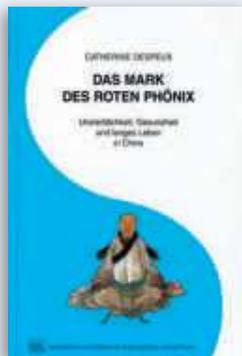
Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit



Livia Kohn
1. Auflage 2010, Hardcover,
184 Seiten
ISBN 978-3-88136-248-1
35,00 Euro

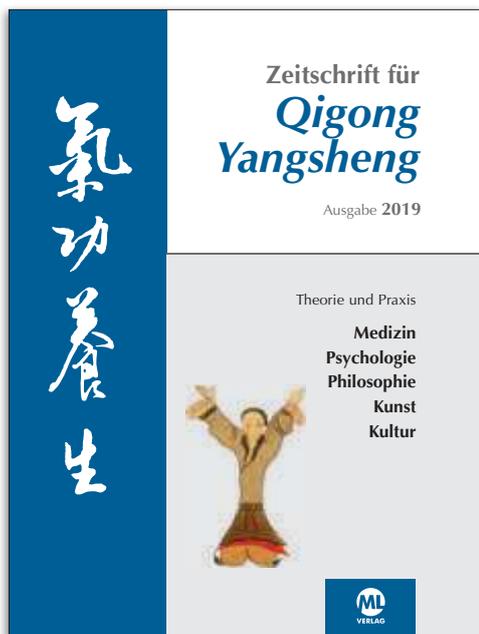
Das Mark des roten Phönix

Unsterblichkeit, Gesundheit und langes Leben in China



Catherine Despeux
Stephan Stein (Übersetzer)
1. Auflage 1995, Hardcover
296 Seiten, 74 Abbildungen
ISBN 978-3-88136-176-7
24,50 Euro

Qigong zur Kultivierung von Körper und Geist



Zeitschrift für Qigong Yangsheng

Die Zeitschrift Qigong-Yangsheng erscheint einmal jährlich und beinhaltet Beiträge zu den verschiedensten Aspekten des Qigongs, wie z. B. Medizin, Psychologie, Philosophie, Kunst und Kultur. Herausgeber ist die Medizinische Gesellschaft für Qigong-Yangsheng e.V.

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

Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2019

Dezember 2019, 208 Seiten

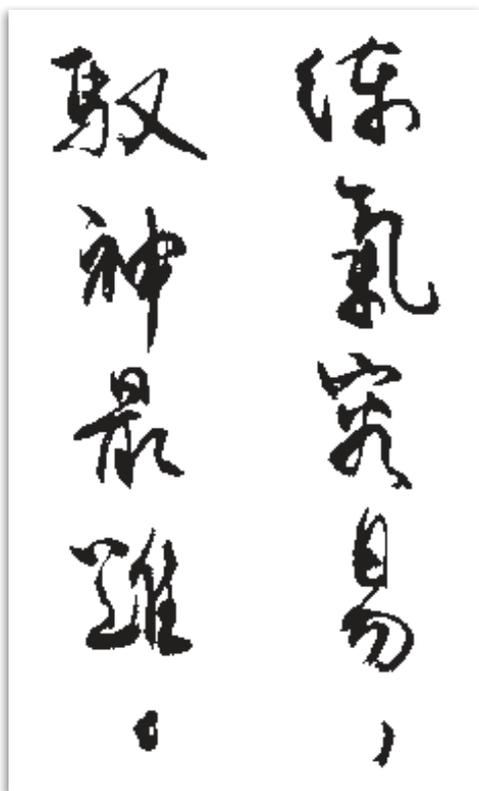
ISBN 978-3-947566-90-7

19,80 Euro

PDF-Ausgabe Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2019

ISBN 978-3-947566-45-7

16,80 Euro



Einfach ist es das Qi zu üben,
Doch schwierig den Geist zu kontrollieren.
Jiāo Guórui



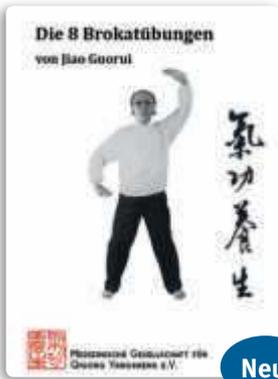
Alle Ausgaben ab 2000 auch als E-Book-PDF erhältlich!



<https://shop.mgo-fachverlage.de/komplementaermedizin.html>

DVD – Die 8 Brokate

aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng



Jiāo Guórui
DVD, XX Minuten
Artikel-Nr. 22000328
ISBN 978-3-96474-220-9
25,00 Euro

Das Spiel des Bären aus dem Spiel der 5 Tiere



Jiāo Guórui
DVD, 55 Minuten
Artikel-Nr. 22000158
ISBN 978-3-944002-44-6
20,00 Euro

Einführung in das Spiel des Bären – Demonstrationen: gesamte Übungsfolge, jede einzelne Übung mit detaillierten Erklärungen, das Spiels des Bären im freien Stil.

Das Spiel des Kranichs aus dem Spiel der 5 Tiere



Jiāo Guórui
DVD, 55 Minuten
Artikel-Nr. 22000189
ISBN 978-3-944002-54-5
20,00 Euro

Einführung in das Spiel des Kranichs – gesamte Übungsfolge – jede einzelne Übung mit detaillierten Erklärungen, das Spiels des Kranichs im freien Stil.

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong



Jiāo Guórui
DVD, 90 Minuten
Artikel-Nr. 22000187
ISBN 978-3-944002-51-4
25,00 Euro

Einführung in Qigong Yangsheng – gesamte Übungsfolge, mit detaillierten Erklärungen jeder einzelnen Ausdrucksform (fester Position, Übung im Gehen, Übung im freien Stil)

Qigong Yangsheng

Eine Kurzinformation in Wort und Bild



Jiāo Guórui
DVD, 15 Minuten
Artikel-Nr. 22000171
ISBN 978-3-88136-249-8
15,00 Euro

Jiāo Guórui im freien Spiel des Kranichs



Jiāo Guórui
Ein Film von Werner Kubny
DVD, 13 Minuten
Artikel-Nr. 22000172
ISBN 978-3-88136-245-0
15,00 Euro

Der Film zeigt Prof. Jiāo Guórui im freien Spiel des Kranichs, einem Tanz voller Harmonie und Anmut. In einem Interview stellt er die Grundgedanken des Qigong Yangsheng dar.

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, Farbdruk
10,20 Euro

Kalligraphie – Qi



Jiāo Guórui
Format 41 x 68 cm, Farbdruk
Artikel-Nr. 22000281
10,00 Euro

Kalligraphie – Ruhe



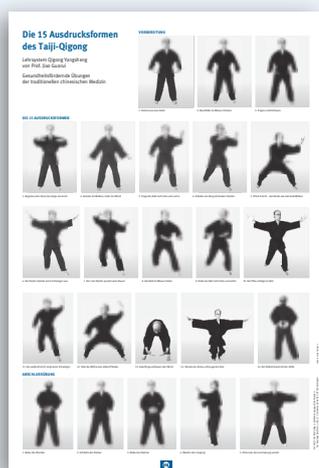
Jiāo Guórui
Format 41 x 68 cm, Farbdruk
Artikel-Nr. 22000108
10,00 Euro

Kalligraphie – Wolkenmeer



Jiāo Guórui
Format 41 x 74 cm, Farbdruk
Artikel-Nr. 22000169
10,00 Euro

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong



Jiāo Guórui
Format 70 x 100 cm
Artikel-Nr. 22000316
9,95 Euro

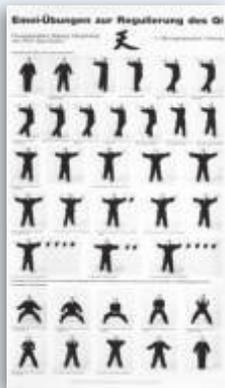
Das Spiel der 5 Tiere



Jiāo Guórui
Format 48 x 68 cm
schwarz / weiß
Artikel-Nr. 22000107
5,10 Euro

Emei-Übungen zu Regulierung des Qi

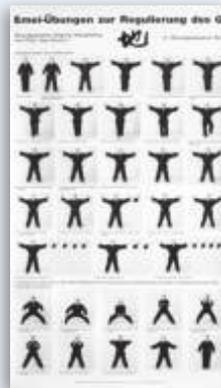
Übungssequenz Himmel



Jiāo Guórui
Poster 1:
Darstellung der Sequenz Himmel
Format: 48 x 122 cm, schwarz / weiß
Artikel-Nr. 22000116
7,20 Euro

Emei-Übungen zur Regulierung des Qi

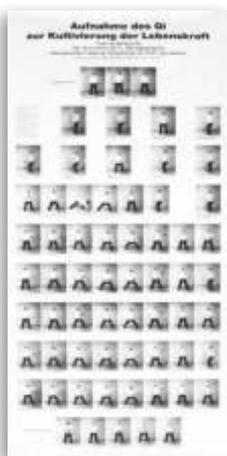
Übungssequenz Erde



Jiāo Guórui
Poster 2:
Darstellung der Sequenz Erde
Format: 48 x 122 cm, schwarz / weiß
Artikel-Nr. 22000115
7,20 Euro

Aufnahme des Qi zur Kultivierung der Lebenskraft

Fuqi yangsheng fa – 1. Übungssequenz



Jiāo Guórui
Darstellung der 16 Formen der
1. Übungssequenz mit Vorbereitungs-
und Abschlussübungen
Format: 48 x 122 cm
schwarz / weiß
Artikel-Nr. 22000112
10,20 Euro

Aufnahme des Qi zur Kultivierung der Lebenskraft

Fuqi yangsheng fa – 2. Übungssequenz



Jiāo Guórui
Darstellung der 16 Formen der
2. Übungssequenz mit Vorbereitungs-
und Abschlussübungen
Format: 48 x 122 cm
schwarz / weiß
Artikel-Nr. 22000117
10,20 Euro



Stehen wie ein Pfahl (Zhanzhuangong)

Darstellung charakteristischer Übungshaltungen

Jiāo Guórui
2 Poster
Poster 1: Ausruhhaltungen, Hohe Position
Poster 2: Mittlere Position, Tiefe Position
Format 48 x 91 cm, schwarz / weiß
Artikel-Nr. 22000113
14,30 Euro

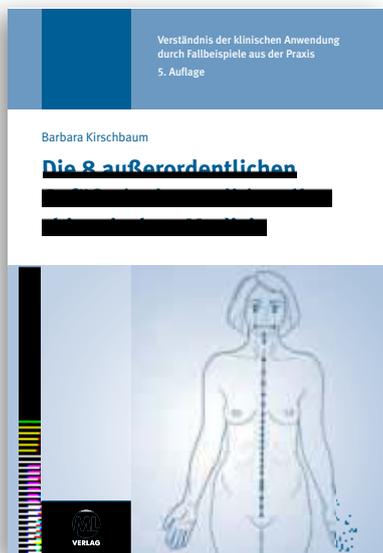


Zang Fu

Die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin

Zang Fu – die Organsysteme – bilden ein Kernstück der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Dieses Werk schafft eine klare, durchstrukturierte Basis für ein theoretisches Verständnis der Zang Fu. Durch seine langjährige Lehrererfahrung konnte Autor Jeremy Ross in vielen Bereichen Klarheit schaffen. Ein wichtiges Werk für jeden, der sich intensiv mit TCM beschäftigt, insbesondere für Fortgeschrittene in der Akupunktur.

Jeremy Ross
7. Auflage 2017, Hardcover, 360 Seiten
ISBN 978-3-946746-18-8
39,95 Euro



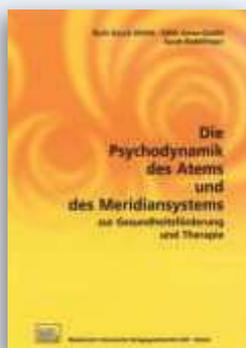
Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin

Dieses Fachbuch schafft umfassende Klarheit über das System der 8 außerordentlichen Gefäße und wird praktisch untermauert durch gut dokumentierte Fallbeispiele. Es wendet sich an Behandler, die bereits mit dem chinesischen Energiesystem arbeiten, wie zum Beispiel Qigong-Lehrer und -Praktizierende sowie Akupunkteure, die eine konstitutionell wirksame Medizin betreiben wollen.

Barbara Kirschbaum
5. Auflage 2019, Hardcover,
208 Seiten
ISBN 978-3-96474-187-5
29,95 Euro

Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems

Zur Gesundheitsförderung und Therapie



Edith Gross-Gstühl
2. Auflage 2012, Hardcover,
320 Seiten
ISBN 978-3-944002-07-1
39,80 Euro

3 x 7 Akupunkturpunkte für den Praktiker

für den Praktiker



Siegfried Sulzenbacher
1. Auflage 2018, Hardcover,
80 Seiten
ISBN 978-3-947566-31-0
25,00 Euro



Bestellschein

_____ Expl. _____

Die Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen des Vertragsverhältnisses gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b. EU-DS-GVO. Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.mgo-fachverlage.de/datenschutz.html. Das Angebot basiert auf der Grundlage unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen, einzusehen unter www.mgo-fachverlage.de/agb.html

Versandkostenfreie Lieferung von Büchern und DVDs innerhalb Deutschlands!



Mediengruppe Oberfranken –
 Fachverlage GmbH & Co. KG
 E.-C.-Baumann-Straße 5
 95326 Kulmbach

Telefon 09221 / 949-389
 Fax 09221 / 949-377
 E-Mail vertrieb@mgo-fachverlage.de

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

