

Gottfried Eckert

**Traditionelles chinesisches
Augen-QiGong**
Das Praxis-Handbuch
(Teil I)

Das Buch
zur DVD
[www.
3trust-media.
com](http://www.3trust-media.com)

**Traditionelles Augenfitness-Programm
10 Techniken. Kurz. Einfach. Effektiv.**

www.my-qigong.com

Urheberrechtlich geschütztes Material

© 3TRUST e.K.

**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong
Das Praxis-Handbuch (Teil I)**

Zum Lieb-ÄUG-eln für ...

augenblicklich überreicht von ...

Gottfried Eckert

**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong
Das Praxis-Handbuch (Teil I)**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN: 978-3-945249-06-2

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

Das in diesem Buch vorgestellte, traditionelle Augenfitness-Training versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Es richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das Augen-QiGong-Programm und mithin die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert, «Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)»

© 2015 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

Verlag: 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert | **Präsentation der Techniken:** Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert | **Lektorat:** Dagmar Bernhard M.A.

Fotos: Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de (Übungen) | Manfred Pätzold (Cover)

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-06-2 **📄 www.my-qigong.company**

Inhaltsverzeichnis

	Augenblick mal ...	6
1	Fast Facts: Traditionelles chin. Augen-QiGong	9
2	Traditionelles Augen-QiGong [Basisprogramm]	13
2.1	Augen <i>merkwürdiges</i>	14
2.1.1	Allgemeine Hinweise	14
2.1.2	Hinweise zur Übungspraxis	15
2.2	Augenwurf	17
2.3	Das augen <i>maß</i> geschneiderte Programm	23
2.3.1	1. Technik: Die Augenenergie wecken	24
2.3.2	2. Technik: Das innere Auge öffnen	26
2.3.3	3. Technik: Die Augenenergie zum Fließen bringen	28
2.3.4	4. Technik: Das innere Auge in Harmonie bringen	30
2.3.5	5. Technik: Die Augen reinigen	32
2.3.6	6. Technik: Schlafende Buddha-Augen	34
2.3.7	7. Technik: Tiger- und Drachenaugen funkeln	36
2.3.8	8. Technik: Himmel und Erde mit den Augen verbinden	38
2.3.9	9. Technik: Die Augen begrüßen	40
2.3.10	10. Technik: Die Augenenergie speichern	42
3	Die Augenfitness-Toolbox	45
4	Funktionelle Ernährung und Nahrungsunterstützung	51
4.1	Funktionelle Ernährung	52
4.2	Funktionelle Nahrungsunterstützung	54
5	Ein lachendes und ein weinendes Auge ...	55

Ein Wort an alle Leserinnen: Verlag und Autor unterstützen und fördern Gleichberechtigung. Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf das sogenannte „Binnen-I“ oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle weiblichen Personen gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

Augen auf und durch!

Augenblick mal ...

Nihão und hallo. Ein bisschen Wellness für die Augen gefällig? Bitte schön!

- Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Ein effektives Fitnessprogramm für die Augen. Für deine Augen! Verwurzelt in traditionellen fernöstlichen Übungen und Techniken. Präsentiert in moderner westlicher Aufmachung.
- Dieses klar strukturierte Praxis-Handbuch kommt sofort auf den Punkt. Es ist kurz, einfach, anschaulich, unkompliziert und gehirngerecht.
- Alle Übungen und Techniken sind attraktiv beschrieben und bebildert. Zum Augen weiden!
- So wird es dir leicht gemacht, das Augenfitness-Programm nachzuvollziehen und anschließend in deinen Alltag zu integrieren. Das Motto: tun ... tun ... tun ...
- Déjà-vu? Zum Augen-QiGong sind auch eine Praxis-DVD sowie weitere Medien und Tools erschienen. Einfach mal gefahrlos ein Auge riskieren:
① **www.3trust-media.com**
- So, genug der Worte, nun Taten: Hier und Jetzt viel Freude mit dem **traditionellen chinesischen Augen-QiGong** – deinem persönlichen Augen-Fitnessprogramm.

Mit einem fröhlichen Augenzwinkern ;-)

Gottfried Eckert

**Die Seiten 7 bis 9 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

1 Fast Facts: Traditionelles chin. Augen-QiGong

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong 中眼气功 bietet ein ganzheitliches, authentisches Vitalisierungs- und Harmonisierungs-System für die Augen, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt.

Das hier präsentierte niedrigschwellige **Basisprogramm** umfasst 10 ausgewählte, einfach zu erlernende und wirkungsvolle traditionelle Techniken der Selbstmassage und des Augenmuskulatur-Trainings. Dieses wird ergänzt um ein **Follow-Up** mit komplementären Techniken.

Das weiterführende **Aufbauprogramm** (Praxis-Handbuch Teil II) beinhaltet ein professionelles ganzheitliches Setting zur Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase und anderer relevanter Funktionskreise, angereichert um effektive Methoden der Selbstregulation und erlesene, überlieferte energetische Augenfitness-Techniken.

Das spezifische, funktionelle **Ernährungs- und Nahrungsunterstützungsprogramm** wirkt flankierend und vervollständigt die systematische Übungspraxis.

Gesundheitsfokus

- Vitalisierung und Harmonisierung der Augen
- Entspannung und Kräftigung der Augenmuskulatur
- Stärkung relevanter Funktionskreise
- Versorgung der Augen mit Vitalsubstanzen
- Mentale Ruhepolung

Qualitätsmerkmale

- traditionelles fernöstliches Augenfitness-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- einfaches, niedrighschwelliges Basisprogramm nach dem KISS-Prinzip ("Keep it super simple") mit Pareto-Effekt (20% Aufwand - 80% Profit)
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Aufbau-programm mit multidimensionalem Nutzen
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten
- professionelle Tools
- Evaluation, Qualitätssicherung, Innovation und kontinuierliche Weiterentwicklung

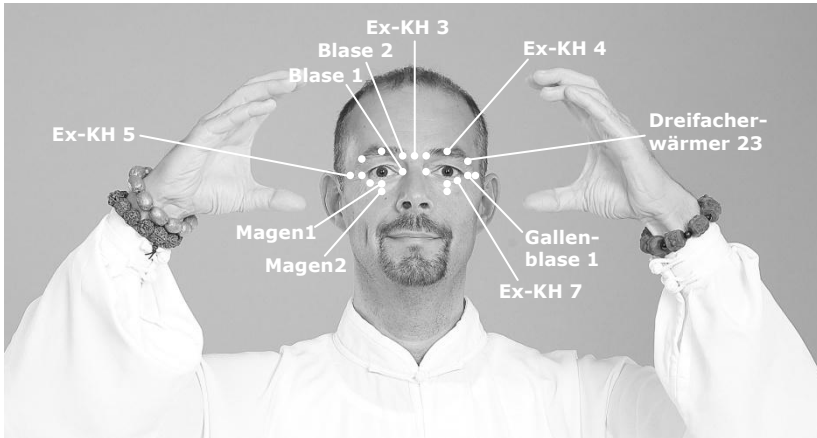
Anwenderkreis

- alle Anwender von Informationstechnologien
- etwas allgemeiner: alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen
- Träger einer Sehhilfe
- Sportler, die bei der Ausübung ihrer Sportart auf ein gutes Auge angewiesen sind
- alle Menschen, denen eine klare Sicht (auch im übertragenen Sinne) wichtig ist
- alle, die wunderschöne, strahlende, sexy Glamour-Augen haben wollen
- u.v.m.

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong macht die Augen fit und fördert zudem eine mentale Ruhepolung.

**Die Seiten 12 bis 19 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Ausgewählte Vitalisierungspunkte (Augenpartie)



Vitalisierungspunkt	Lokalisierung	Fokus
Blase 1 JINGMING (Augenglanz)	Vertiefung am inneren Augenwinkel, seitlich der Nasenwurzel	unterstützt und erhellt die Augen, klärt Sicht u.a.
Blase 2 ZANZHU (Zusammengelegter Bambus)	Vertiefung am oberen Rand der Augenhöhle, am inneren Augenbrauenende	unterstützt und erhellt die Augen, klärt Sicht u.a.
Dreifacherwärmer 23 SIZHUKONG (Seidenbambus-Loch)	Vertiefung neben dem äußeren Augenbrauenende	unterstützt und erhellt die Augen, klärt Sicht u.a.
Gallenblase 1 TONGZILIAO (Pupillenspalte)	Vertiefung am Rande der Augenhöhle auf Höhe des äußeren Augenwinkels	unterstützt und erhellt die Augen, klärt Sicht, reguliert Leber-Yang u.a.

**Die Seiten 21 bis 23 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

2.3.1 Technik 1
Die Augenenergie wecken



🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand mit leicht gebeugten Knien

Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).

Schultern und Arme bewusst fallen lassen.

Die Schwere nach unten sinken lassen - durch die Hüfte, Knie und Fußgelenke.

Beobachten, wie sich das Becken von selbst sanft aufrichtet und die Lendenwirbelsäule gestreckt wird.

Die Berührungsfläche der Füße zur Erde wahrnehmen.

Abschließend Kopf hoch.

- ❶ Mit Daumen und Zeigefingern in kleinen kreisenden Bewegungen (im Uhrzeigersinn und/oder gegen den Uhrzeigersinn) die Ohrläppchen sanft massieren.

- 🕒 Ausführung: ca. 30 s bis 1 min bzw. intuitive Anzahl von Wiederholungen oder gemäß traditionellem Geheimplan*.

II **Abschluss:** Die Technik beenden.

- 🕒 Augen-Punkt in der Mitte des Ohrläppchens (Lobulus)

- ❶ Selbstmassage-Technik zur Augenvitalisierung

* Der Geheimplan ist nicht Gegenstand des Buches.

**Die Seiten 26 bis 48 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Eine regelmäßige und ausreichende Nachtruhe ist von essentieller Bedeutung für den Körper und seine Regeneration. Die Leber, die sich in den Augen öffnet und sie mit Xue-Blut und Qi versorgt, hat zwischen 01:00 und 03:00 Uhr nachts nach Maßgabe der traditionellen Organuhr-Konzeption ihre Maximalzeit. Wenn der Körper zur Ruhe gekommen ist, fließt Xue-Blut aus dem Organismus zurück und wird von der Leber gespeichert.

Für Brillen- oder Kontaktlinsenträger gilt: Zusätzliche Trainingseffekte können entstehen, wenn bei Gelegenheit auf die Sehhilfe verzichtet wird, insbesondere während des gesamten Augenfitness-Trainings und unmittelbar danach sowie auch zeitweise im Alltag. Immer vorausgesetzt, dies ist gefahrlos möglich!

Die Augenfitness kann sowohl durch äußere, schädliche klimatische Faktoren, als auch durch innere, störende emotionale Einflüsse sowie durch sonstige ungünstige Gegebenheiten beeinträchtigt werden.

Das professionelle und ganzheitliche Aufbau-/Expertenprogramm* berücksichtigt die traditionellen chinesischen Grundkonzepte in der Augenfitness, insbesondere die Einbeziehung von Yin & Yang und die spezifische Anwendung der 5 Wandlungsphasen Wu Xing in der Augenfitness, die vielfältigen Beziehungen der Augen zu den Organen und Funktionskreisen sowie die direkten oder indirekten Verbindungen der Augen zu den Leitbahnen u.v.m.

Es liefert ein systemdynamisch-funktionelles Setting zur Stärkung relevanter Funktionskreise, um u.a. eine ausreichende Versorgung der Augen mit Qi (Vitalenergie), Xue (materieller Aspekt von Qi; Blut u.ä.), Jing (Essenz) und Jin Ye (Körpersäfte) sicherzustellen. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung für die Augenfitness, BewegungsQiGong für die Augenfitness, Atemtechniken für die Augenfitness, QiGong-Form für die Augenfitness und Chan-Meditation für die Augenfitness. Flankierend wirken Selbstregulationstechniken und überlieferte energetische Augenfitnessstechniken.

** Die Übungen des Aufbauprogramms werden vorgestellt in: Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II), ISBN 978-3-945249-07-9*

Das Auge isst mit!

4

Funktionelle Ernährung und Nahrungs- unterstützung

**Die Seiten 52 bis 56 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Dein persönlicher Augenschönmacher



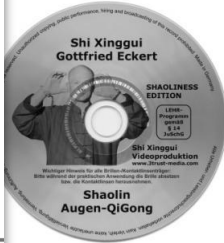
Gottfried Eckert

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

Licht-Blicke ... Ein herzliches Dankeschön an:

- alle Leser, Anwender, Teilnehmer, Instructoren und Trainer. Danke von Herzen für euer Vertrauen. Es ist mir eine große Freude und Ehre, euch begleiten zu dürfen.
- Shaolinmeister Shi Xinggui. Danke für unsere fruchtbare, freundschaftliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit und den gemeinsamen Weg. Herzlichen Dank für deine Wertschätzung und Unterstützung.
- Jörg und Nicole Lügering. Danke für die professionelle Fotoproduktion und die lebendige, ausdrucksstarke Bebilderung der Übungen.
- Dagmar Bernhard. Danke für dein versiertes, achtsames Lektorat und deine wertvollen Anregungen.
- Manfred Pätzold. Danke für die erfolgreiche und nachhaltige Zusammenarbeit, unseren konstruktiven Austausch und deine wertvolle Freundschaft.
- meine Eltern Hilde und Werner, alle Freunde und diejenigen, die mit mir in besonderer Weise verbunden sind. Danke für eure bedingungslose Liebe, euer Vertrauen und euren Rückhalt.
- mich selbst. Ich habe es gut gemacht. **DANKE ♥♥♥**

Augenöffner



Shaolin Augen-QiGong

Die Praxis-DVD

Shi Xinggui, Gottfried Eckert

Verlag: 3TRUST e.K.

Laufzeit: ca. 24:00 min

ISBN: 978-3-945249-05-5

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)

Gottfried Eckert, 3TRUST Media, ISBN 978-3-945249-06-2

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)

Gottfried Eckert, 3TRUST Media, ISBN 978-3-945249-07-9

Stella und ihr Weg zu den Sternen. Ein modernes Augenfitness-Märchen für Kinder und Junggebliebene [CD]

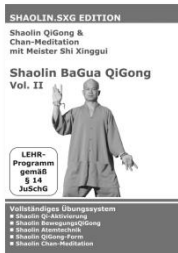
Gottfried Eckert, 3TRUST Media, ISBN 978-3-945249-08-6

Weitere Medien und Tools: Augen-QiGong-Taschenkarten, Augen-QiGong-Displays, Augen-QiGong-Poster, Augen-QiGong-Musik, Augen-QiGong-Software u.v.m.

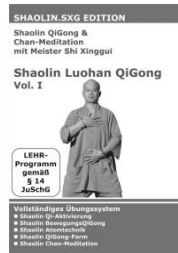
Media-Empfehlungen



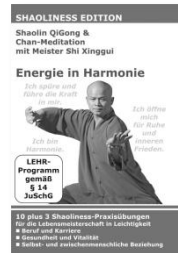
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 75:50 min
ISBN: 978-3-945249-03-1



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch

Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-20-8

Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)

Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-30-7

Infos/Bestellung: www.3trust-media.com

Experten-Buchtip: Chinesische Medizin in der Augenheilkunde. Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Diätetik, Tuina und QiGong. ISBN 978-3-9815471-0-8

Damit wir uns nicht aus den Augen verlieren ...


Augen-QiGong-Workshops und -Trainings

Da wirst du aber große Augen machen ...

Formate

- Group-Workshops IMPULS
- Group-Trainings KOMPAKT, INTENSIV und OPEN
- Personal Trainings INDIVIDUAL

Settings

- Privatkunden, Unternehmen ( Betriebliche Gesundheitsförderung), (Non-)Profit-Organisationen
- offene Veranstaltungen, geschlossene Veranstaltungen, Inhouse-Veranstaltungen

Programme

- Niedrigschwellige Basisprogramme
- Aufbau-/Expertenprogramme



Infos/Buchung: www.my-qigong.com

① Ein **Register** mit den vom Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales ausgebildeten und autorisierten Instructoren/Trainern gibt es hier: www.my-qigong.com/trainer-register.htm

Augen-QiGong-Ausbildungen

Anderen schöne Augen machen ...

Jetzt Augen-QiGong Professional werden und andere Menschen inspirieren.



Infos/Buchung: www.my-qigong.com

Andere QiGong-Veranstaltungen



Kontakt ... linsen?! www.my-qigong.com

Ā Mí
Tuó
Fó