



**Gottfried Eckert**

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

Vom  
Produzenten  
der DVD "Shaolin  
Augen-QiGong"  
[www.  
3trust-media.  
com](http://www.3trust-media.com)

**Funktionell-energetische  
Selbstregulationstechniken  
[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**



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

**Zum Lieb-ÄUG-eln für ...**

**augenblicklich überreicht von ...**

**Gottfried Eckert**

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

**3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services**

## 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: 978-3-945249-09-3**

### 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.

Die in diesem Buch vorgestellte, traditionelle Übungspraxis versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Sie 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 Ausführung der Übungen, Methoden und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das Augenfitness-Programm und mithin die einzelnen Übungen, Methoden 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 III)»

© 2016 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, [www.3trust-media.com](http://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](http://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](http://www.fotostudio-one.de) (Übungen) | Manfred Pätzold (Cover)

**Printed in Germany**

**ISBN: 978-3-945249-09-3**    **📄 [www.my-qigong.company](http://www.my-qigong.company)**

## Inhaltsverzeichnis

	Augenblick mal ...	6
<b>1</b>	Fast Facts	<b>9</b>
<b>2</b>	Praxishinweise	<b>13</b>
<b>3</b>	Das Set-Up	<b>17</b>
<b>4</b>	Fitness der Augenmuskulatur	<b>27</b>
<b>4.1</b>	Entspannung (Schlafende Buddha-Augen)	<b>30</b>
<b>4.2</b>	Kräftigung und Flexibilisierung	<b>32</b>
<b>4.2.1</b>	Vorbereitung: Friedvolle Buddha-Augen	<b>32</b>
<b>4.2.2</b>	Tiger- und Drachenaugen funkeln	<b>34</b>
<b>4.2.3</b>	Himmel und Erde betrachten	<b>36</b>
<b>4.2.4</b>	Himmel und Erde mit den Augen verbinden	<b>38</b>
<b>4.2.5</b>	Mit den Augen Himmel und Erde in Einklang bringen	<b>40</b>
<b>4.2.6</b>	Den BaGua-Kreis umschreiten	<b>42</b>
<b>4.2.7</b>	Die Augen-Acht in Bewegung setzen	<b>44</b>
<b>4.2.8</b>	Das Rad der Lehre drehen	<b>46</b>
<b>4.2.9</b>	Die Sicht mit dem Mental-Schwert klären	<b>48</b>
<b>4.2.10</b>	Abschluss: Furchtlose Buddha-Augen	<b>50</b>
<b>5</b>	Emotionale Selbstregulation	<b>53</b>
<b>6</b>	Vitalisierungspunkte für die Selbstmassage	<b>57</b>
<b>7</b>	Ein lachendes und ein weinendes Auge ...	<b>63</b>

**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. Schön, dass du (wieder) da bist. Immer noch nicht genug von den Augenfitness-Programmen? Dann geht es hier und jetzt für dich weiter ...**

- Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Ein effektives Fitnessprogramm für die Augen. Für deine Augen! Verwurzt 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: Viel Freude mit dem **traditionellen chinesischen Augen-QiGong** – deinem persönlichen Augen-Fitnessprogramm.

**Mit einem fröhlichen Augenzwinkern ;-)**

Gottfried Eckert





**Unter vier Augen ...**

# **1**

## **Fast Facts**

## 1 Fast Facts

**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 niedrigschwellige **Basisprogramm** (Praxis-Handbuch Teil I) 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 spezifische, funktionelle **Ernährungs- und Nahrungsunterstützungsprogramm** wirkt flankierend und vervollständigt die systematische Übungspraxis.

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 seelischen Selbstregulation und erlesene, überlieferte energetische Augenfitness-Techniken.

Das hier präsentierte systematische **Add-on-Programm** dient der funktionell-energetischen Selbstregulation. Es enthält hocheffektive traditionelle Techniken zur Entspannung, Kräftigung und Flexibilisierung der Augenmuskulatur, eine exklusive Methode zur emotionalen Selbstregulation sowie einen Katalog mit ergänzenden Vitalisierungspunkten für die zielgerichtete, Augen unterstützende Selbstmassage.

### Gesundheitsfokus

- Vitalisierung und Harmonisierung der Augen
- Entspannung sowie Kräftigung und Flexibilisierung der Augenmuskulatur
- Stärkung relevanter TCM-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 Aufbauprogramm mit multidimensionalem Nutzen
- funktionell-energetisches Add-on-Programm mit High Intensity-Performance und High Impact
- 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 47 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



#### 4.2.9 **Technik 8**

#### Die Sicht mit dem Mental-Schwert klären





## 🗨️ **Anleitung**

### ▶ **Ausgangsposition:** Schulterbreiter **Parallelstand**

- ❶ Mit den Fingern der linken Hand "Schwertfinger" formen. Die Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, der Daumen verbindet sich mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger. Die linke Schwertfingerhand bei leicht gebeugtem Arm auf Augenhöhe führen. Die Spitzen von Zeige- und Mittelfinger zeigen nach oben. Den rechten Arm indes beugen. Der Ellbogen liegt dabei am rechten Rippenbogen an, die Handfläche weist nach oben.
- ❷ Den Blick zur Nasenspitze richten. Dort kurz verweilen. Mit den Augen blinzeln. In der Folge auf die Fingerspitzen der Schwertfingerhand blicken. Dort kurz verweilen. Mit den Augen blinzeln. Den Blick schließlich in die Ferne richten. Dort kurz verweilen. Mit den Augen blinzeln. Anschließend in gleicher Weise zurück zur Nasenspitze. Mehrfach wiederholen und zwischen Nah- und Fernsicht wechseln.
- 🕒 Ausführung: ca. 1 bis 2 min bzw. intuitive Dauer.
- 🌀 Die Augen für kurze Zeit schließen und entspannen.
- **Abschluss:** Den Prozess beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ❶ **Hinweis:** Bei Myopie (Kurzsichtigkeit) wie beschrieben verfahren. Bei Hyperopie (Weitsichtigkeit) bzw. Presbyopie (Altersweitsichtigkeit) den Blick zunächst in die Ferne richten, dann auf die Fingerspitzen und schließlich zur Nasenspitze.

### **V Variante:** mit geschlossenem linken bzw. rechten Auge

**Die Seiten 50 bis 63 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.

### **Verlag**

#### **3TRUST e.K.**

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

**Internet: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)**



3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.

#### **Licht-Blicke ... Ein herzliches Dankeschön geht an:**

Dagmar Bernhard, Hilde Eckert, Werner Eckert, Jörg Lügering, Manfred Pätzold und an mich. **DANKE** ♥♥♥

## 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](http://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](http://www.my-qigong.com/trainer-register.htm)

### Augen-QiGong-Ausbildungen

Anderen schöne Augen machen ...

Jetzt Augen-QiGong Professional werden und andere Menschen inspirieren.



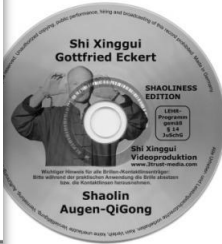
**Infos/Buchung: [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**

### Andere QiGong-Veranstaltungen



**Augenblick .... [www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**

## 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)**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-06-2



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-07-9



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-09-3

### Weitere Medien und Tools:

Augen-QiGong-Taschenkarten, Augen-QiGong-Displays, Augen-QiGong-Poster, Augen-QiGong-Software, Augen-QiGong-Musik u.a.



### Periodika

**Der QiGong- und Chan-TongShu Professional Edition**  
Jahresausgaben  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-80-2 ff.

## Fachbücher und CDs



**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-20-8



**5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-24-6



**Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-22-2



**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Band I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-30-7

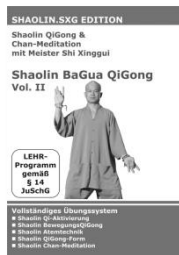


**Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)**  
 Autor: Gottfried Eckert u.a.  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-35-2

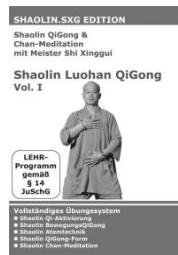
## DVDs



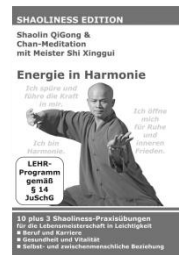
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui Shaolin BaGua QiGong Vol. I**  
 Verlag: 3TRUST Media  
 Laufzeit: ca. 90:25 min  
 ISBN: 978-3-945249-01-7



**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

**Infos/Bestellung: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)**

**Ā Mí**  
**Tuó**  
**Fó**





**Nihao. Schön, dass du (wieder) da bist. Immer noch nicht genug von den Augenfitness-Programmen? Dann geht es hier und jetzt für dich weiter ...**

Traditionelles chinesisches Augen-QiGong 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 systematische Add-on-Programm dient der funktionell-energetischen Selbstregulation. Es enthält hocheffektive traditionelle Techniken zur Entspannung, Kräftigung und Flexibilisierung der Augenmuskulatur, eine exklusive Methode zur emotionalen Selbstregulation sowie einen Katalog mit ergänzenden Vitalisierungspunkten für die zielgerichtete, Augen unterstützende Selbstmassage. Alle Übungen, Methoden und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

## **Qualitätsmerkmale**

- traditionelles fernöstliches Augenfitness-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- funktionell-energetisches Add-on-Programm mit High Intensity-Performance und High Impact
- Cross-Training für die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden und Sport- und Fitnessarten

## **Anwenderkreis**

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

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

ISBN: 978-3-945249-09-3



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

**€ 15,00**  
**[D]**