

Die QiGong-Apotheke 系列樂店 Gottfried Eckert Professional Edition

Die QiGong-Apotheke

氣功藥店

Grabe den Brunnen, bevor du durstig bist.

Gottfried Eckert

Die QiGong-Apotheke

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: 978-3-945249-12-3

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.

Der in diesem Buch vorgestellte, traditionelle OiGong-Übungsweg versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Er 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 Übungspraxis mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das OiGong-Angebot 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, «Die QiGong-Apotheke»

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

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de (Übungen)

Cover: © bombomtea | Fotolia/Stock.Adobe.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © Xi Zhang | Dreamstime.com ID 21766193 - China, chinesische traditionelle Apotheke; © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

	Von Buddha zu Buddha	6
I	Wegweiser und Gebrauchsinformation	9
II	Heilmittel-Katalog	27
A	Funktionelle Rezeptur-Heilmittel	29
1	QIGONG.Aktivierung	39
2	QIGONG.Bewegung	43
3	QIGONG.Atmung	81
4	QIGONG.Functional	99
5	QIGONG.Meditation	209
В	Optionale Aufbaumittel	249
С	Qi-Tonika für die Mitte	321
D	Komplexmittel für schnelle Energie	345
E	Komplexmittel für die Augen	367
F	Komplexmittel für den Rücken	389
G	Komplexmittel Balance und Koordination	399
Н	Komplexmittel Dehnung	421
J	Elixiere Selbstregulation	443
III	MY-QIGONG.PROFIL	499
IV	Infothek	507
V	Anhang	555

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.



Von Buddha zu Buddha ...

Herzlich willkommen. Schön, dass du da bist. Und schön, dass du dich gerade liebevoll dem wichtigsten Menschen in deinem Leben zuwendest. Dir selbst. Ganz herzlichen Dank, dass ich dich auf deinem Weg begleiten darf. Danke für dein Interesse, deine Offenheit, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen. Danke für deinen Mut zur Veränderung.

QiGong ist neben Akupunktur, Phytotherapie (Pflanzen-/ Kräuterheilkunde), Diätetik (Ernährung) und TuiNa-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

QiGong ist hocheffektives, nachhaltiges Energiemanagement. Wie bei den anderen traditionellen chinesischen Künsten geht es im Kern darum, Energien bewusst und zielgerichtet zu steuern.

Die QiGong-Apotheke möchte dich bei deinen Zielen in vielfältigster Weise tatkräftig unterstützen. Sie ist das umfassende QiGong-Standardwerk für alle, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Rund 200 traditionell-moderne Übungen, Techniken und Prozesse stehen zur Verfügung, um Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Ich wünsche dir nun viel BeGEISTerung und Freude mit der QiGong-Apotheke. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)



氣功藥店

I Die QiGong-Apotheke Wegweiser und Gebrauchsinformation

1

Die QiGong-Apotheke 氣功藥店 Wegweiser & Gebrauchsinformation 指南 Stressbewältigung und Entspannung

Stress ist heute allgegenwärtig. Arbeits- und Schulstress, aber auch Familien-, Beziehungs- und Freizeitstress. Immer mehr Menschen fühlen sich durch die Anforderungen des modernen Lebens unter Druck gesetzt.

Dabei war Stress einmal unser Lebensretter. Zu Zeiten des Säbelzahntigers hat die natürliche Stressreaktion den menschlichen Organismus auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Und auch heute noch, nachdem die Säbelzahntiger längst ausgestorben sind, reagieren wir auf Gefahren oder Herausforderungen mit einer erhöhten Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. So weit, so gut. Was aber, wenn der archaische Flucht-Kampf-Mechanismus bei andauernden Belastungssituationen aktiviert bleibt, mithin der Körper in eine dauerhafte Alarmbereitschaft versetzt ist? Ohne einen entsprechenden Ausgleich kehrt sich die vitale Stressreaktion in ihr Gegenteil: Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit der betroffenen Person sinken, physische und psychische Erkrankungen sind möglich.

Der Weg aus der Stressfalle heißt Entspannung. Der Körper erhält dabei ein Entwarnungssignal, die sogenannte Entspannungsreaktion tritt ein und der Alarmzustand des Körpers wird daraufhin beendet. Es existieren mehrere Entspannungsverfahren, die sich in der Praxis bewährt haben und deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Diese zielen darauf ab, physische und psychische Spannungszustände zu reduzieren bzw. diesen vorzubeugen. Durch häufiges Wiederholen der Entspannungsreaktion wird eine Bahnung und Stabilisierung des Prozesses im zentralen Nervensystem erreicht.

Die Seiten 11 bis 13 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

2

Die QiGong-Apotheke 氣功藥店 Wegweiser & Gebrauchsinformation 指南 QiGong

QiGong 氣功 ist neben Akupunktur 針灸, Phytotherapie (Pflanzen-/Kräuterheilkunde) 中藥治療, Diätetik (Ernährung) 中醫食療 und TuiNa-Massage 推拿 eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 中醫.

Der Begriff wurde in den 1950er Jahren geprägt. Die Ursprünge von QiGong sind indes tief in der chinesischen Geschichte verborgen. Die ältesten Übungen sind aus der Zeit um 2.700 v. Chr. überliefert. QiGong (ausgesprochen: Tschi Gung) bedeutet sinngemäß in etwa "Arbeit mit der Lebensenergie" (Qi = Vitalenergie; Gong = Arbeit, Übung, Fähigkeit, Können).

Neben körperlich-funktionellen Übungen, wie sie beispielsweise auch in der fernöstlichen Tradition des Yoga unterrichtet werden sowie speziellen Atemtechniken zur Beruhigung, Reinigung und Stärkung, gehören insbesondere Methoden zur Aktivierung des Qi, sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung und -harmonisierung sowie die meditative Praxis in Stille zum ganzheitlichen QiGong-Übungsweg. Charakteristisch für QiGong ist das Wecken, Lenken und Speichern des Qi, mithin das achtsame Spüren, Führen und Nähren der inneren Kraft.

Mögliche Trainingseffekte sind: gesteigerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Stressmanagement, pro-aktive Regeneration, gesteigerte Achtsamkeit und Präsenz, gestärktes Immunsystem, körperliches und mentales Wohlbefinden, innere Balance, Lebensfreude, Verjüngung u.v.m.

Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche unterschiedliche QiGong-Stile entwickelt.





Nutzen: Prävention, Stressmanagement, Körperliche Entspannung, Mentale Ruhepolung, Emotionale Stabilisierung, Seelische Befriedung, Proaktives Energiemanagement, Selbstregulation, Empowerment, Resilienz, Transformation, Funktionelle Gesundheit, Schmerzlinderung, Regeneration u.v.m.

3

Die QiGong-Apotheke 氣功藥店 Wegweiser & Gebrauchsinformation 指南 Rezeptur und Applikation

Wähle die favorisierten Heilmittel aus dem nachfolgenden Katalog, und praktiziere die entsprechenden Übungen bzw. Techniken.

	Heilmittel-Katalog						
A	Funktionelle Rezeptur-Heilmittel						
В	Optionale Aufbaumittel						
С	Qi-Tonika für die Mitte						
D	Komplexmittel für schnelle körperliche und geistige Energie						
E	Komplexmittel für die Augen						
F	Komplexmittel für den Rücken						
G	Komplexmittel Balance und Koordination						
Н	Komplexmittel Dehnung						
J	Elixiere für die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation						

Auswahlkriterien: intuitiv, individuell (funktionell, zielorientiert, energetische Disposition u.ä.), zeitabhängig

	Index	
A	78 Übungen und Techniken	Seiten 29 ff.
В	30 Übungen und Techniken	Seiten 249 ff.
С	10 Übungen	Seiten 321 ff.
D	10 Techniken	Seiten 345 ff.
E	10 Techniken	Seiten 367 ff.
F	4 Übungen	Seiten 389 ff.
G	10 Übungen	Seiten 399 ff.
н	10 Übungen	Seiten 421 ff.
J	38 Übungen und Techniken	Seiten 443 ff.

O ₀	Formate	Mikro-, Midi-, Makro-Trainings in unterschiedlicher Breite und Tiefe; All-in-Trainings; Schwerpunkt-Trainings u.a.
X	Dauer	z.B. 25 min, 60 min, 90 min oder individuell
②	Zeit	Wenn du mit den entsprechen- den traditionellen chinesischen Künsten vertraut bist, bestim-
1	Himmels- richtung	me eine günstige Zeit und nut- ze eine günstige Himmelsrich- tung für dein Training.

Eigene Rezeptur

A	Funktionelle Rezeptur-Heilmittel					
1	QIGONG.Aktivierung 1 Prozess		Seiten 39 ff.	tem		
2	QIGONG.Bewegung 16 Übungen		Seiten 43 ff.	-Sys		
3	QIGONG.Atmung 5 Techniken		Seiten 81 ff.	ong-		
4	QIGONG.Functional 40 Übungen (5 x 8)		Seiten 99 ff.	QiGong-System		
5	QIGONG.Meditation 16 Stehmeditationen		Seiten 209 ff.			

Das bereitgestellte QiGong-System berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise.

Es offeriert ein traditionell-modernes, ganzheitliches Setting mit struktureller Funktionalität und multidimensionalem Nutzen. Die zugrunde liegende systematisch-prozessuale Konzeption eröffnet einen breiten, profunden und effektivnachhaltigen Übungsweg.

Formulierung | Stelle dir aus den einzelnen Komponenten dein individuelles QiGong-Trainingsprogramm entsprechend deinen jeweiligen Bedürfnissen fallweise zusammen. Grundsätzlich sollte jede Komponente, mithin QiGong.Aktivierung, QiGong.Bewegung, QiGong.Atmung, QiGong.Functional und QiGong.Meditation in eben dieser Reihenfolge programmatisch vertreten sein, es sei denn du hast spezifische Präferenzen bzw. verfolgst besondere Ziele. Innerhalb der Komponenten kannst du frei variieren.

QIGONG.Aktivierung

Vorbereitende Übung; Körperhaltung; Erdung und körperliche Entspannung; Mentale Beruhigung; Körperwahrnehmung; Qi-Produktion und Qi-Fluss

QIGONG.Bewegung

Sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Lenkung des Energieflusses; Entwicklung von Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Geschmeidigkeit

QIGONG.Atmung

Techniken zur bewussten Atmung; Initialisierung und Lenkung des Energieflusses; Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation; Anhebung des Kalziumspiegels im Blut; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Reinigung; Stärkung und Schutz

QIGONG.Functional

QiGong-Übungen für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Transformation

QIGONG.Meditation

Begleitende Chan-Meditation, die Urform des Zen. Meditative Praxis in Stille

Spüre und führe die Kraft in dir.

Rahmentrainingsplan (Muster)

\Box	QiGong-Programm	新手 Grünschnabel	弟子 Adept	師傅 _{Meister}
1	QIGONG.Aktivierung ■ Qi-Produktion ■ Qi-Fluss	5 min	9 min	10 min
2	QIGONG.Bewegung Ubung 1 Ubung 2 Ubung 3	6 min Ausführung: 1 Übung auswählen	15 min Ausführung: 1-3 Übungen auswählen	20 min Ausführung: 1-3 Übungen auswählen
3	QIGONG.Atmung Technik 1 Technik 2 Technik 3 Technik 4 Technik 5	4 min Ausführung: Techniken je einmal ausführen	10 min Ausführung: Techniken mehrfach wiederholen	15 min Ausführung: Techniken mehrfach wiederholen
4	QIGONG.Functional Ubung 1 Ubung 2 Ubung 3 Ubung 4 Ubung 5 Ubung 6 Ubung 7 Ubung 8	5 min Ausführung: 1-3 Übungen auswählen	15 min Ausführung: 1-5 Übungen auswählen	20 min Ausführung: 1-8 Übungen auswählen
5	QIGONG.Meditation ■ Stehmeditation 1 ■ Stehmeditation 2 ■ Stehmeditation 3	4 min Ausführung: 1 Stehmeditation auswählen	10 min Ausführung: 1-2 Stehmeditationen auswählen	20 min Ausführung: 1-3 Stehmeditationen auswählen
-	Massageroutine	1 min Ausführung: zum Ab- schluss	1 min Ausführung: zum Ab- schluss	5 min Ausführung: Abschlussroutine 2-4
Zeitinvest (gesamt)		25 min	60 min	90 min

Die Seiten 21 bis 25 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.



II Heilmittel-Katalog

Symbolik						
		Ш	M		W	
Holz	Feue	r	Erde	Metall		Wasser
*			•			
Panazee		На	rmonisieru	ng	g Kräftigung	



Die Seiten 29 bis 69 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

2.13

Die QiGong-Apotheke 氣功藥店 QiGong.Bewegung 活動法 Himmels- und Erd-Qi balancieren





↑ Variante: wie beschrieben, jedoch im schulterbreiten Parallelstand mit rhythmischem Heben und Senken der Beine in Kreuzkoordination (Diagonaltechnik)

Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).

- Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern. Mittels einer Rotationsbewegung des Unterarms die linke Handfläche nach vorne drehen, und den linken sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten. Währenddessen befindet sich die rechte Hand unverändert auf Hüfthöhe. Die Daumen beider Hände weisen folgerichtig nach links.
- Anschließend das Körpergewicht nach rechts verlagern. Im Verlauf der Gewichtsverlagerung die Handflächen der linken und rechten Hand mittels Rotationsbewegung der Unterarme synchron nach vorne drehen (beide Daumen nach rechts). Nun den linken Arm sinken lassen, bis sich die linke Hand auf Hüfthöhe befindet. Gleichzeitig den rechten sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten.
- Das Körpergewicht wieder nach links verlagern. Im Verlauf der Gewichtsverlagerung die Handflächen der linken und rechten Hand mittels Rotationsbewegung der Unterarme synchron nach vorne drehen (beide Daumen nach links). Nun den linken sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten. Gleichzeitig den rechten Arm sinken lassen, bis sich die rechte Hand auf Hüfthöhe befindet.
- Bine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Wichtig ist, dass die Schultern entspannt bleiben. Weiterhin auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
- **Abschluss**: Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

Die Seiten 72 bis 151 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.3.7

Die QiGong-Apotheke 氣功藥店 QIGONG.Functional 氣功法 Himmelsschwert - Erdschwert



♣ Anleitung

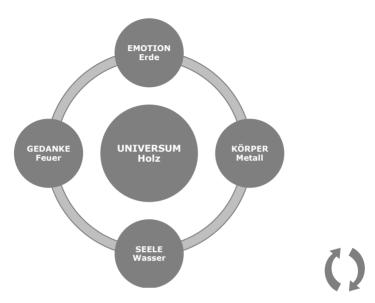


- Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).
- Folgenden Fingermodus praktizieren: Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, die Daumen verbinden sich mit den Ringfingern und kleinen Fingern (Schwertfinger).
- 2 Das Körpergewicht nach rechts verlagern, das linke Bein zur Seite strecken, und den Oberkörper zur rechten Seite neigen.
- Währenddessen den linken Arm in Richtung Himmel, und den rechten Arm in Richtung Erde strecken. Der Blick folgt der linken Schwertfingerhand. Die Position halten.
- Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, den Körper aufrichten, und die Arme sinken lassen.
- ➡ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein ausführen.
- ₱ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- Balance: Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand) und analog üben.

Die Seiten 154 bis 444 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

Der Zimmermann bearbeitet das Holz. Der Schütze krümmt den Bogen. Der Weise formt sich selbst. **Buddha Shakyamuni**

Das 5-Herzen-Modell



Gedanken, Emotionen, Körper, Seele sind Erscheinungsformen des Qi.

Ein (unwahrer, weil stressbelasteter) **Gedanke** erzeugt die entsprechende (Pseudo-)**Emotion**. Diese wirkt sich unmittelbar auf das betreffende Organ bzw. den betreffenden Funktionskreis (**Körper**) aus. Die dort gespeicherten Informationen werden über die DNA (westliche Konzeption) bzw. über die sogenannte Wanderseele (traditionelle chinesische Konzeption) weitergegeben (**Seele**). Ein neuer Umlauf beginnt. Das Modell funktioniert im und auch gegen den Uhrzeigersinn (Seele → Körper → Emotion → Gedanke), gleich an welcher Stelle (Gedanke, Emotion, Körper, Seele) in den Zyklus eingestiegen wird ...

Im Universum gelten die Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang. Der Mensch zwischen Himmel und Erde konstituiert dabei ein kleines Universum.

Die 5-Herzen-Matrix

Wandlungs- phase	Gedanke (IST≠SOLL)	Emotion	Körper	Seele
Holz (grün)	Es ist nicht richtig so. (der Andere, Ich, das Leben)	Wut Ärger	Leber Gallenblase Augen Sehnen	Wander- seele Hun
Feuer (rot)	Es gibt (ist) nicht genug. (Ich muss mich an- strengen, etwas errei- chen, bren- nen.)	Übertriebige Freude Übereifer Ungeduld Gier	Herz Dünndarm Zunge Blutgefäße	Geist Shen
Erde (gelb)	Es gibt ein Problem. (Es gibt kei- ne Lösung. Ich bin mir unklar. Ich bin im Zwei- fel.)	Grübeln Sorgen	Milz-Pankreas Magen Mund Muskulatur, Faszien	Denken Yi
Metall (weiß)	Es muss so bleiben. (Es ist ewig. Es ist für immer. Ich möchte bewahren. Ich darf nicht loslassen.)	Trauer Traurigkeit Kummer	Lunge Dickdarm Nase Haut	Körper- seele Po
Wasser (schwarz)	Es ist ge- fährlich. (Es ist nicht sicher. Ich bin ausgelie- fert, schutz- los, ohn- mächtig.)	Angst Furcht	Nieren Blase Ohren Knochen	Willens- kraft Zhi

Die Seiten 448 bis 454 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

Befreie dich emotional. Jetzt!

Emotionale Selbstregulation | Übungen & Techniken

Emotion	Beruhigung	Kräftigung	Harmonie
Wut Ärger	QIGONG.Meditation Stehmeditation: Friedensbuddha Seiten 218 f.	QIGONG.Form Übung: Grüner Drache in Harmonie Seiten 104f.	QIGONG.Atmung Technik: Leber und Gal- lenblase harmo- nisieren Seiten 84 f.
Haltungs	ziel: Ich vergebe und	bin in Frieden. Hi	
Übertriebige Freude Übereifer Ungeduld Gier	QIGONG.Meditation Stehmeditation: Herz-Lotus Seite 220 f.	QIGONG.Form Übung: Roter Vogel in Harmonie Seiten 122f.	QIGONG.Atmung Technik: Herz und Dünn- darm harmoni- sieren Seiten 86 f.
Haltungszi	el: Ich bin erfüllt, da	nkbar und ruhig. I	Hier und Jetzt!
Grübeln Sorgen	QIGONG.Meditation Stehmeditation: Chan-Lotus Seite 222 f.	QIGONG.Form Übung: Gelbe Schlange in Harmonie	QIGONG.Atmung Technik: Milz-Pankreas und Magen har- monisieren
Haltun	gsziel: Ich bin klar u	nd gelassen. Hier	
Trauer Traurigkeit Kummer	QIGONG.Meditation Stehmeditation: Licht Seite 224 f.	QIGONG.Form Übung: Weißer Tiger in Harmonie Seiten 158f.	QIGONG.Atmung Technik: Lunge und Dick- darm harmoni- sieren
Haltungsziel	: Ich bin offen für Ve	ränderung und la	
Hier und Jetzt!			
Angst Furcht	QIGONG.Meditation Stehmeditation: Schützender Bud- dha Seiten 226 f.	QIGONG.Form Übung: Schwarze Schild- kröte in Harmonie	QIGONG.Atmung Technik: Nieren und Blase harmonisieren
Haltunge			Seiten 92 f.
Haltungsziel: Ich bin behütet und geborgen. Hier und Jetzt!			

Die Seiten 456 bis 462 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

Seelische Selbstregulation

Seele	Übung/Technik
Wanderseele Hun	 Die Wanderseele Hun putzen 4.1.1 Seiten 464 f. Die Wanderseele Hun ausschütteln 4.1.2 Seiten 466 f.
Geist Shen	■ Den Geist Shen befestigen ■ 4.2.1 – 4.2.5 Seiten 468 ff.
Denken Yi	 Das Denken Yi in Balance bringen 4.3.1 Seiten 478 ff. Das Denken Yi harmonisieren 4.3.2 Seiten 482 f.
Körperseele Po	 Die Körperseele Po putzen 4.4.1 Seiten 484 f. Die Körperseele Po polieren 4.4.2 Seiten 486 f.
Willenskraft Zhi	 Die Willenskraft Zhi spüren und führen 4.5 Seiten 488 f.

Finde deinen Seelenfrieden. Jetzt!





Die Seiten 464 bis 487 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.5

Die QiGong-Apotheke 氣功藥店 Elixiere | Selbstregulation 調氣 Die Willenskraft Zhi spüren und führen



Ausgangsposition: Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter Parallelstand).

- Den rechten Arm beugen, und die rechte Hand auf Schulterhöhe zur rechten Seite führen. Das Handgelenk ist gestreckt, der Handheber aktiviert. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur rechten Seite. Den linken Arm ebenfalls beugen (Ober- und Unterarm bilden nahezu einen 90°-Winkel) und am Körper anlegen, das Ellenbogengelenk am linken Rippenbogen. Das Handgelenk ist sanft gestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur rechten Seite. Der Blick ist über die Fingerspitzen der rechten Hand in die Ferne gerichtet. Nun eine Runde (vorzugsweise in 8 Schritten) achtsam im Uhrzeigersinn gehen. Mit dem rechten Fuß beginnen.
- Pand-, Arm- und Richtungswechsel. Den linken Arm beugen, und die linke Hand auf Schulterhöhe zur linken Seite führen. Das Handgelenk ist gestreckt, der Handheber aktiviert. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur linken Seite. Den rechten Arm ebenfalls beugen (Ober- und Unterarm bilden nahezu einen 90°- Winkel) und am Körper anlegen, das Ellenbogengelenk am rechten Rippenbogen. Das Handgelenk ist sanft gestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur linken Seite. Der Blick ist über die Fingerspitzen der linken Hand in die Ferne gerichtet. Nun eine Runde (vorzugsweise in 8 Schritten) achtsam gegen den Uhrzeigersinn gehen. Mit dem linken Fuß beginnen.
- Zur Intensivierung eine Melodie summen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

Die Seiten 490 bis 497 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.



III MY-QIGONG.PROFIL

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Wir haben uns um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte 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 Inhalte verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Sie richten 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 Umsetzung von Interventionen mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Maßnahmen, Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Wir weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. 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.

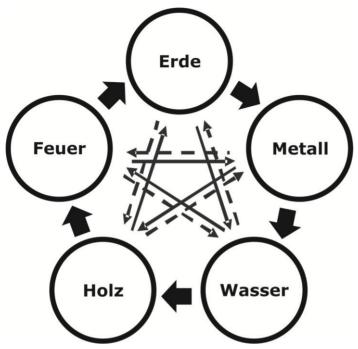
Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsunterstützung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information. In der Schwangerschaft, für bestimmte Altersgruppen und in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Bei gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes.

Alle betroffenen Personen sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Daten und Informationen nutzen, Maßnahmen umsetzen oder Übungen oder Techniken ausführen. Nutzung, Umsetzung bzw. Ausführung erfolgen mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Basisprofil

日主 Persönliche Energiedominante (Selbst)			
□ 甲 Yang Holz		□ Z Yin Holz	
□ 丙 Yang Feuer		口丁Yin	Feuer
□ 戊 Yang Erde		□己Yin	Erde
□ 庚 Yang Metall		□ 辛 Yin l	Metall
☐ ± Yang Wasser	☐ ± Yang Wasser		Wasser
□ pr	ävalent 🛘	non-präva	alent
又 Zusätzliche Ang	gaben		
,	八字剖析 As	ssessmen	t
Wirkkraft	Anzahl		Score
木 Holz			
火 Feuer			
± Erde			
金 Metall			
水 Wasser			
,	申 Konstru	ıktive Wii	-kkräfte



時評	Kommentar		

方向 Persönliche	穴位 Persönliche
Himmelrichtung	Meridianpunkte
1	•

培训计划 Persönlicher QiGong-Trainingsplan		
☐ QIGONG.Aktivierung		
□ QIGONG.Bewegung		
☐ QIGONG.Atmung		
□ QIGONG.Functional		
□ QIGONG.Meditation		
□ QIGONG.Add-ons		

插手 Interventionen
Aktionsfeld: Lebensführung & Co.
Aktionsfeld: Energiemanagement
Aktionsfeld: Bewegung
Aktionsfeld: Ernährung
Aktionsfeld: Nahrungsunterstützung

Notizen

Notizen	
MY-QIGONG.Coaching Potentiale erkennen und aktivieren. Handlungskompetenz sichern.	U
Interessiert an einem MY-QIGONG.Report mit persönlichem Energie-Profil, maßgeschneidertem QiGong-Trainingsplan und anderen wertvollen Infos? Jetzt anfragen:	WERBUNG
	>



IV Infothek



Die QiGong-Apotheke 氣功藥店 Infothek 信息中心 Traditionelle Künste 五术

Shan 山	Berg, Alchemie der Longävität QiGong, Chan-Meditation, Gong Fu, Taiji Quan u.a.
Yi 醫	Medizin Akupunktur, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Diätetik (Ernährung), Tui Na-Massage u.a.
Xiang 相	Erscheinungsbild, Äußeres, Physiognomie Feng Shui, Mian Xiang, Zhang Xiang u.a.
Pu 撲	Divination, Prognose Tai Yi, Da Liu Ren, Qi Men Dun Jia, Yi Jing u.a.
Ming 命	Leben Ba Zi, Zi Wei Dou Shu u.a.

Die Seiten 509 bis 553 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.



V Anhang

Autor



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



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

Veranstaltungen & Co.

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse, Trainings, Coachings QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Tiger-QiGong, My-QiGong.Campus, My-QiGong. Workshops (Jahresprogramme), My-QiGong.Profiling, My-QiGong.Coaching, My-QiGong.Supervision u.v.m.

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7 D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@my-qigong.company



Infos/Buchung: www.my-qigong.company

Strategischer Partner

WissGroup GmbH

Richard Hemberger Straße 7 D-69412 Eberbach

Fon: +49 (0)6271 77231

Email: m.paetzold@wissgroup.de
Internet: www.wissgroup.de



Mediaempfehlungen Fachbücher



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I) Autor: Gottfried Eckert Verlag: 3TRUST e.K. ISBN 978-3-945249-06-2



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



Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ... Autor: Gottfried Eckert Verlag: 3TRUST e.K. ISBN 978-3-945249-66-6



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



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



YiJing Transformation QiGong Ausgabe in 2 Bänden Autor: Gottfried Eckert Verlag: 3TRUST e.K. ISBN 978-3-945249-88-8

WERBUNG



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



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



Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining Autor: Gottfried Eckert Verlag: 3TRUST e.K. ISBN 978-3-945249-30-7

Functional QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte Autor: Gottfried Eckert Verlag: 3TRUST e.K. ISBN 978-3-945249-68-0

A Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs



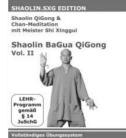
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui Shaolin BaGua QiGong Vol. I Verlag: 3TRUST e.K. Laufzeit: ca. 90:25 min ISBN: 978-3-945249-01-7



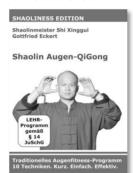
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui Energie in Harmonie Verlag: 3TRUST e.K. Laufzeit: ca. 42:20 min ISBN: 978-3-945249-04-8



WERBUNG



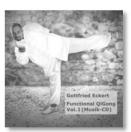
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui Shaolin BaGua QiGong Vol. II Verlag: 3TRUST e.K Laufzeit: ca. 79:35 min ISBN: 978-3-945249-02-4



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



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



Functional QiGong Vol. I (Musik-CD) Autor: Gottfried Eckert u.a. Verlag: 3TRUST e.K. Laufzeit: ca. 60:00 min ISBN 978-3-945249-35-2

EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD) Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K. Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3



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



Die Lehre gleicht einem Floß,
das man benutzt,
um über einen Fluss ans andere Ufer überzusetzen,
das man aber zurücklässt und
nicht mehr mit sich herumschleppt,
wenn es seinen Zweck erfüllt hat.
Buddha Shakyamuni

Die QiGong-Apotheke

QiGong ist neben Akupunktur, Phytotherapie (Pflanzen-/Kräuterheilkunde), Diätetik (Ernährung) und TuiNa-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

QiGong ist hocheffektives, nachhaltiges Energiemanagement. Wie bei den anderen traditionellen chinesischen Künsten geht es im Kern darum, Energien bewusst und zielgerichtet zu steuern.

Die QiGong-Apotheke möchte dich bei deinen Zielen in vielfältigster Weise tatkräftig unterstützen. Sie ist das umfassende QiGong-Standardwerk für alle, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Rund 200 traditionellmoderne Übungen, Techniken und Prozesse stehen zur Verfügung, um Veränderung zu initiieren und dauerhaft zu sichern.

Alle Übungen, Techniken und Prozesse sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. All Levels. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Keywords

QiGong-Apotheke. Traditionelle chinesische Künste. Traditionelle chinesische Medizin. TCM. QiGong. Chan-Meditation. Energiemanagement. Selbstregulation. Gottfried Eckert

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

ISBN: 978-3-945249-12-3



€ 39,00 [D]