

Gottfried Eckert

5-Herzen-QiGong

**Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken
für Körper, Geist und Seele**



**Wie du auf einfache Weise körperlich,
emotional, mental, seelisch und
universell loslassen kannst ...**

5-Herzen-QiGong
Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken
für Körper, Geist und Seele

Niemand rettet uns, außer wir selbst.
Niemand kann und niemand darf das.
Wir müssen selbst den Weg gehen.

Buddha Shakyamuni

Gottfried Eckert

5-Herzen-QiGong
Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken
für Körper, Geist und Seele

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: 978-3-945249-24-6

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 Praxis-Handbuch vorgestellte, traditionelle 5-Herzen-QiGong 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 Übungspraxis bzw. der praktischen Anwendung mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das 5-Herzen-QiGong 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, «5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele»

© 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 Übungen:** Gottfried Eckert

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

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

© flyinglife - Fotolia.de/Fotolia.com #67158067 -

Oriental Chinese pattern background (Cover)

Manfred Pätzold (Seite 11)

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-24-6

① **www.my-qigong.company**

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Fast Facts: 5-Herzen-QiGong	9
2	Praxishinweise	15
2.1	Allgemeine Hinweise	16
2.2	Hinweise zur Anwendung und Übungspraxis	17
3	5-Herzen-Selbstregulationstechniken	21
3.1	Körperliche Selbstregulationstechniken	25
3.2	Emotionale Selbstregulationstechniken	39
3.3	Mentale Selbstregulationstechniken	83
3.4	Seelische Selbstregulationstechniken	127
3.5	Universelle Selbstregulationstechniken	145
4	5-Herzen-QiGong-Programm	157
	Informationen	166

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.



Jetzt beherzt loslegen ...

Von Herz zu Herz ...

Willkommen zum 5-Herzen-QiGong!

Schön, dass du (wieder) da bist. Und natürlich Danke für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Dieses Praxis-Handbuch versteht sich selbst als offener und barrierefreier, transformatorischer „LEBENSMITTEL“-Laden für Körper, Geist und Seele. Die Regale sind randvoll und es gibt ein reichhaltiges 5-Herzen-Sortiment unterschiedlichster traditionell-moderner Lebensmittel in Breite und Tiefe. Selbstverständlich alles in geprüfter 1A-Bio-Qualität mit den Herzensgütemerkmalen Einfachheit, Leichtigkeit, Natürlichkeit, Effektivität, Pragmatismus, Non-BlaBlaBla, Anwenderorientierung, Alltagsauglichkeit und Nachhaltigkeit.

Du bist frei, dich zwanglos und nach Herzenslust zu bedienen. Wenn dir ein Self-Tuning-Produkt gefällt, einfach in den mentalen Einkaufswagen legen und in Gebrauch nehmen. Wenn nicht, bitte unbedingt liegen- oder loslassen! Es gibt für dich keine Abnahmeverpflichtung. Vielleicht findet ja ein anderer Kunde Gefallen. Diese Freiheit der Wahl ermöglicht mir, als Eigentümer des Ladens, auch Artikel anzubieten, die aktuell nicht Mainstream sind bzw. bei dem einen oder anderen Konsumenten (momentan) gar Missfallen hervor rufen ...

Und nun wünsche ich dir viel Be-GEIST-erung auf deinem Einkaufsbummel durch den 5-Herzen-Supermarkt.

Herzlichst,

Gottfried Eckert





Im Sturm zu erobern ...

1

Fast Facts:

5-Herzen-QiGong

1 Fast Facts: 5-Herzen-QiGong

五

Die 5 Herzen Wu Xin sind traditionell eine Metapher für die vier Qi-Tore an Händen und Füßen sowie das energetische Herz im Zentrum:

心

- 2 Handherzen (in der Mitte der linken und rechten Handinnenfläche)
- 2 Fußherzen (auf der linken und rechten Fußsohle, mittig an der Grenze zwischen dem vorderen und mittleren Fußsohlen-drittel)
- 1 Herzenergiezentrum (mittleres Dantian, auf der Körpermittellinie in Höhe der Brustwarzen)

氣

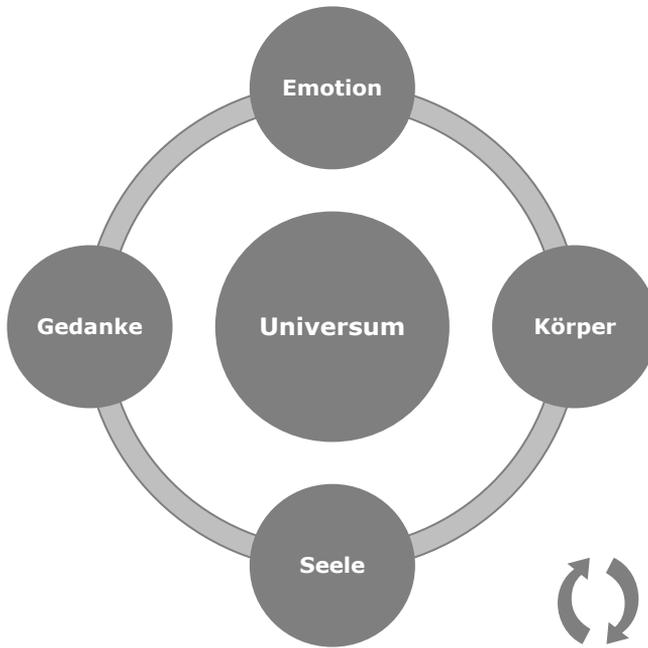
Die hier präsentierte ganzheitliche QiGong-Konzeption greift die 5-Herzen-Symbolik auf und offeriert ein traditionell-modernes, systemdynamisches Transformationssetting für Körper, Geist und Seele.

功

Der Fokus ist:

- Körperliche Selbstregulation
- Emotionale Selbstregulation
- Mentale Selbstregulation
- Seelische Selbstregulation
- Universelle Selbstregulation





... kommt von Herzen und berührt die Herzen!

Mission

- Achtsamkeit
- Selbstregulation
- Transformation

Qualitätsmerkmale

- traditionell-fernöstliche, professionelle QiGong-Konzeption in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Self-Tuning-Techniken und Übungen
- modularer 5-Herzen-Baukasten mit einfachen, niedrigschwelligen Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles 5-Herzen-QiGong-Programm mit multidimensionalem Nutzen

Anwenderkreis

alle Menschen, die wirkungsvolle Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele erlernen und über deren Anwendung zu innerer Harmonie finden möchten

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

Hand aufs Herz: 5-Herzen-Methodik

Das 5-Herzen-QiGong berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind einfach zu erlernen und grundsätzlich für jedermann sofort anwendbar.

5-Herzen-Selbstregulationstechniken (↘ Kapitel 3)

Der modulare 5-Herzen-Baukasten beinhaltet niedrigschwellige, effektiv-nachhaltige Techniken und Übungen für die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

Entsprechend deinen jeweiligen persönlichen Bedürfnissen und Präferenzen wählst du einzelne Übungen bzw. Techniken aus der Toolbox aus und wendest diese fallbezogen an.

① selektiv, spezifisch, passgenau, bedarfsgerecht, ziel- und nutzenorientiert, intuitiv, instrumentell

5-Herzen-QiGong-Programm (↘ Kapitel 4)

Das 5-Herzen-QiGong-Programm greift materiell auf das einschlägige Self-Tuning-Instrumentarium zurück und eröffnet einen breiten, grundlegenden Übungsweg für die strukturierte alltagspraktische Anwendung. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechniken, QiGong-Form, Chan-Meditation.

Du nutzt das standardisierte Programm für eine kontinuierliche Transformation von Körper, Geist und Seele und variiert dabei mit den Übungen und Techniken innerhalb der Systemelemente. Du hast die freie Wahl im Hinblick auf: Art und Anzahl der Übungen, Wiederholungen, Pausen, Übungsdauer etc.

① komplex, multifunktionell, multidimensional, systemdynamisch, prozessual

Die Seiten 14 bis 19 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

Buddha Shakyamuni sagt:
Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück ...

3

5-Herzen- Selbstregulations- techniken

Methode: Selbstregulation – Erlaube dir loszulassen!

"Du musst loslassen" ... liest und hört man inzwischen überall. Zu allen passenden (und auch unpassenden) Gelegenheiten. Loslassen ist en vogue. Loslassen ist in aller Munde. Auch der legendäre Meister Lao Zi hat sich dem Thema gewidmet: "Wer loslässt, hat alles getan. Die Welt gehört dem, der loslässt." Aber wie funktioniert LOSLASSEN praktisch?

Werde dir zunächst einmal bewusst: Loslassen ist eine Entscheidung. Du hast die Wahl. Zwischen Festhalten. Oder Loslassen. Wenn du auf einem Pferd sitzt und realisierst, dass es tot ist, kannst du darauf sitzen bleiben und warten, dass ein Wunder geschieht. Oder einfach absteigen ...

Dazu passend die folgende Geschichte*: In China gab es eine niedliche Affenart, die als Haustier sehr begehrt war. Die Äffchen waren allerdings überaus agil und wendig, so dass die allergrößte Schwierigkeit bestand, sie einzufangen. Ein listenreicher, alter Chinese hatte schließlich einen Geistesblitz ...

Um ihrer habhaft zu werden, wollte der lebenserfahrene Alte einfach die Leidenschaft der Affen für leckeren Reis ausnutzen. Sogleich setzte er seinen Plan in die Tat um. Er trug Kokosnüsse zusammen und bohrte in jede Nuss ein Loch von der Größe einer schmalen Affenhand. Nachdem der weise Chinese alle Kokosnüsse ausgehöhlt hatte, befüllte er sie mit duftendem Reis. Zu guter Letzt verknüpfte er alle Nüsse noch mit einem Seil und fixierte das Seilende. Dann legte er sich auf die Lauer.

Angelockt vom Geruch ihrer Lieblingsspeise kamen die Äffchen aus ihren Verstecken. Gierig griffen sie nach dem Reis in den Nüssen, konnten aber ihre zu Fäusten geschlossenen Hände nicht mehr durch die engen Nussöffnungen zurückziehen.

Andererseits waren sie aber auch nicht gewillt, ihre Beute wieder loszulassen. Die Falle war zugeschnappt. Man kann sich vorstellen, dass es jetzt für den alten Chinesen ein Leichtes war, die Kokosnüsse samt anhängenden Affen problemlos und in aller Gemütsruhe einzusammeln.

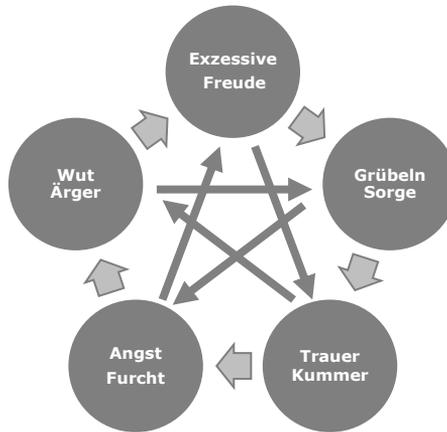
Jetzt möge man glauben, die Lösung wäre doch ganz leicht gewesen. Die Affen hätten doch nur die Hände öffnen müssen, um sich zu befreien. Und man könnte urteilen, dass die Affen kognitiv suboptimiert gewesen sind, weil sie sich überlisten haben lassen. Oder man könnte den alten Chinesen gar einer charakterlichen Tiefbegabung bezichtigen, weil er die Reisaffen ausgetrickst hat. Wahr ist: es war die Entscheidung der Affen, festzuhalten und nicht loszulassen. Sie hätten es zu jedem Zeitpunkt tun können: Loslassen und sich selbst die Freiheit wiedergeben ...

Soweit die Geschichte. Und deren Moral ist: Für das Loslassen bedarf es zunächst einmal einer - und zwar deiner - Entscheidung. Diese lautet: "Ich lasse los. JETZT!" Und dann öffne einfach die Hand ... Ganz wichtig noch für alle Loslasser: Vergiss nicht, danach wieder zuzupacken! Loslassen und Annehmen (auch eine Entscheidung!) sind zwei Seiten einer Medaille. Mit anderen Worten: Loslassen heißt annehmen ...

Und jetzt noch einmal konkret für den Alltag: Auf den folgenden Seiten erlebst du, wie du körperlich, emotional, mental, seelisch und universell loslassen kannst. So sei es.

** Nacherzählung der "Geschichte von den Reisaffen"; Quelle: Revenstorf, Dirk (1988). Hypnose: Grundlagen und Klinische Anwendungen bei Schmerz - in: W. Miltner, W. Larbig & J. C. Brengelmann (Hrsg.). Psychologische Schmerzbehandlung. Themen der 14. Verhaltenstherapiewoche 1987. Gerhard Röttger Verlag, München (Seiten 83/84)*

Die Seiten 24 bis 40 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.



**Buddha Shakyamuni wurde eines Tages gefragt:
"Was habt Ihr durch die meditative Praxis erlangt?"
Buddha entgegnete: "Nichts. Im Gegenteil.
Mir wurde sogar genommen: Mein Ärger. Mein Über-
eifer. Meine Zweifel. Meine Trauer. Meine Ängste."**

Ans Herz gelegt ...

Übungen und Techniken für deine emotionale Selbst- regulation

Wut, Ärger (☛ 3.2.1)

Exzessive Freude, Übereifer, Ungeduld, Begierde (☛ 3.2.2)

Grübeln, Sorge (☛ 3.2.3)

Trauer/Traurigkeit und Kummer (☛ 3.2.4)

Angst und Furcht (☛ 3.2.5)

Das Transformationsangebot:

① Beruhigung ② Kräftigung ③ Harmonie

① Es ist ausdrücklich ein Loslassen und kein Loswerden von Emotionen. Loslassen geschieht durch Annahme ... durch Annahme, was hier und jetzt ist. Nimm deine Emotionen achtsam wahr und erlaube dir, sie zu spüren.

Befreie dich emotional. Jetzt!

Die Seiten 42 bis 65 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

3.2.4 Trauer/Traurigkeit und Kummer

悲心

Der Mensch leidet,
weil er Dinge zu besitzen und zu behalten
begehrt, die ihrer Natur nach vergänglich
sind.

Buddha Shakyamuni

Trauer/Traurigkeit, Kummer [Bei]

Wandlungsphase: Metall

Organ: Lunge

Trauer/Traurigkeit und Kummer zersetzen bzw. verknoten das Qi und können die Lunge beeinträchtigen.

Trauer/Traurigkeit ist die Mutter der Angst. Trauer/Traurigkeit erzeugt nach Maßgabe der traditionellen Wu Xing-Konzeption Angst und Furcht und wird vom Grübeln genährt. Exzessive Freude kontrolliert und begrenzt die Trauer, die wiederum der Wut entgegenwirkt.

Mein Haltungsziel:

**"Ich lasse meine Vergangenheit los.
Hier und Jetzt!"**

3.2.4.1 Beruhigung

Stehmeditation: "Stehen wie ein Licht"



🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Beide Hände mittig vor die Brust führen. Die Arme sind gebeugt, die Schultern entspannt. Die Handflächen weisen ohne Kontakt mit etwas Abstand zueinander.
- ❷ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ❸ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

Die Seiten 70 bis 81 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

Jetzt mental loslassen ...

3.3 Mentale Selbstregulations- techniken

Gedanken sind flüchtige Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen.

Stressbelastete Gedanken nähren die fünf Emotionen, die sich wiederum auf den Körper auswirken. Nährboden ist die Nicht-Annahme dessen, was ist. Der Körper spiegelt die jeweilige Wahrheit seines Hausherrn.

Gedanken sind Erscheinungsformen des Qi.

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

Buddha Shakyamuni

Weil wir unsere Phantasie dazu benutzen, immer wieder neue Ideen und Vorstellungen zu erschaffen, und diese dann für die Wirklichkeit halten, leben wir dauernd in der Hölle.

Bodhidharma

Ans Herz gelegt ...

Übungen und Techniken für deine mentale Selbstregulation

Mental QiGong (↘ 3.3.1)

Instrumente zur Identifizierung und Verifizierung von Gedanken, Gedankenmustern und Grundüberzeugungen

Mental Setting (↘ 3.3.2)

Loslassen, Mentale Befestigung, Harmonie

Mental Flow (↘ 3.3.3)

Für deine mentale Beweglichkeit

Mental Power (↘ 3.3.4)

Die Mentalkraft spüren und führen (① Fortgeschrittene Qi-Gong-Praxis). Buch-Tipp zur Vorbereitung auf die Übungen: Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitness-training (Band I), 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-30-7.

Überprüfe deine Gedanken und finde zu mentaler Stärke. Jetzt!

Die Seiten 86 bis 95 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

3.3.2.3 Stehmeditation: "Stehen wie 3 Juwelen"



Die drei Juwelen (chin. san bao) sind: Jing (Essenz), Qi (Vitalkraft) und Shen (vitaler Geist). Jing hat dabei die höchste Verdichtung, Qi ist feiner und Shen nimmt die feinste und immateriellste Form ein. Jing, Qi und Shen werden mit den drei Dantians assoziiert (Jing - unteres Dantian, Qi - mittleres Dantian, Shen - oberes Dantian). Das Konzept der inneren Alchemie: Jing wird in Qi umgewandelt (raffiniert), Qi wird in Shen umgewandelt und Shen wird schließlich in Xu (Leere) umgewandelt.

🧘 Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die linke Hand vor das untere Dantian (der Daumen berührt sanft den Mittelfinger und formt einen Kreis), und die rechte Hand vor das obere Dantian (der Daumen berührt sanft den Zeigefinger und formt einen Kreis) führen.
- ② Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ③ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ① Fokussierung: Ausgleich, Harmonie, Heilung, Selbstliebe

Die Seiten 98 bis 155 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

**Alles, was sich dein Herz wünscht.
Das volle Programm. Mit Herzblut ...**

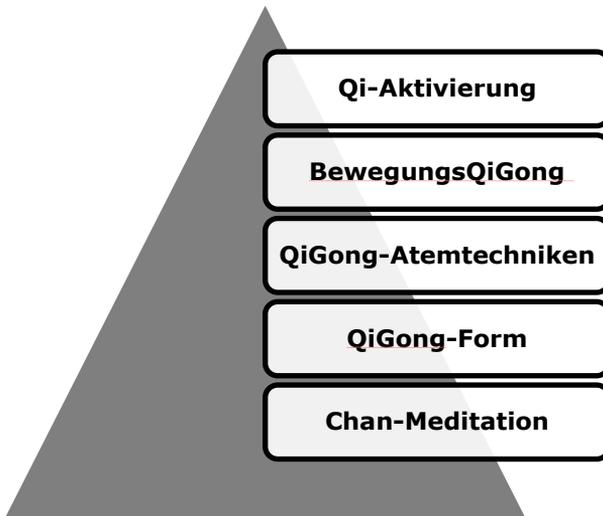
4

5-Herzen-QiGong- Programm

Dein 5-Herzen-QiGong-Programm. Offenherzig arrangiert ...

Jetzt sind dir alle 5-Herzen-Selbstregulationstechniken vertraut. Du kannst sie jederzeit nach deinen spezifischen Bedürfnissen fallweise zur Anwendung bringen.

Für die strukturierte alltagspraktische Anwendung gibt es das 5-Herzen-QiGong-Programm. Das standardisierte Setting eröffnet einen breiten, grundlegenden Übungsweg ...



Nutze das 5-Herzen-QiGong-Programm für eine kontinuierliche Transformation von Körper, Geist und Seele und variiere dabei mit den Übungen und Techniken innerhalb der Systemelemente. Du hast die freie Wahl im Hinblick auf: Art und Anzahl der Übungen, Wiederholungen, Pausen, Übungsdauer etc.

Tanz der fünf Herzen ...

Die Seiten 159 bis 165 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

Dein 5-Herzen-Öffner



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.

Mein Herz sagt:

5-Herzen-QiGong



Veranstaltungen

Ausbildungen, Seminare und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Augen-QiGong, Rücken-QiGong 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

Ins Herz geschlossen ...

Es ist mir ein Herzensbedürfnis, mich auf diesem Wege bei allen zu bedanken, die mich auf meinem Weg in vielfältigster Weise unterstützt haben. Namentlich danke ich: Dagmar Bernhard, Hilde Eckert, Werner Eckert, Birgit X. Fischer, Nicola Kaiser, Jörg Lügering, Sabine Möller, Manfred Pätzold, Shi Xinggui.

Und ich danke mir. Für meine Arbeit und für dieses wunderbare Buch, die Liebe sichtbar werden lassen. **DANKE** ♥♥♥

Mediaempfehlungen. Mitten ins Herz ...

Fachbücher

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

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

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

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

CDs

Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)

Gottfried Eckert u.a., 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-35-2

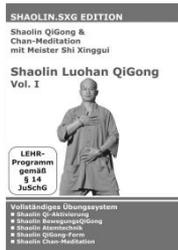
DVDs



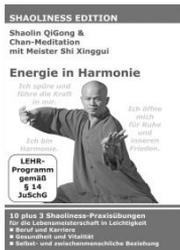
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



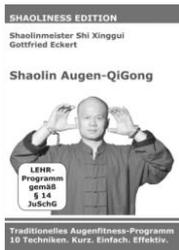
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



Shaolin Augen-QiGong
Die Praxis-DVD
Shi Xinggui, Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 24:00 min
ISBN: 978-3-945249-05-5



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

Ā MÍ

TUÓ

FÓ

**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**

Von Herz zu Herz ...

Die 5 Herzen Wu Xin sind traditionell eine Metapher für die vier Qi-Tore an Händen und Füßen sowie das energetische Herz im Zentrum.

Die in diesem Praxis-Handbuch präsentierte ganzheitliche QiGong-Konzeption greift die 5-Herzen-Symbolik auf und offeriert ein traditionell-modernes, systemdynamisches Transformationssetting für Körper, Geist und Seele.

Der Fokus ist:

- Körperliche Selbstregulation
- Emotionale Selbstregulation
- Mentale Selbstregulation
- Seelische Selbstregulation
- Universelle Selbstregulation

Das 5-Herzen-QiGong berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise. Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind einfach zu erlernen und grundsätzlich für jedermann sofort anwendbar.

Der modulare 5-Herzen-Baukasten beinhaltet niedrigschwellige, effektiv-nachhaltige Techniken und Übungen für die körperliche, emotionale, mentale, seelische und universelle Selbstregulation.

Das 5-Herzen-QiGong-Programm greift materiell auf das einschlägige Self-Tuning-Instrumentarium zurück und eröffnet einen breiten, grundlegenden Übungsweg für die strukturierte alltagspraktische Anwendung. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechniken, QiGong-Form und Chan-Meditation.

Die Übungen und Techniken sind ausführlich erklärt und bebildert.

Die Qualitätsmerkmale im Überblick

- traditionell-fernöstliche, professionelle QiGong-Konzeption in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Self-Tuning-Techniken und Übungen
- modularer 5-Herzen-Baukasten mit einfachen, niedrigschwelligen Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles 5-Herzen-QiGong-Programm mit multidimensionalem Nutzen

Anwenderkreis

alle Menschen, die wirkungsvolle Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele erlernen und über deren Anwendung zu innerer Harmonie finden möchten

ISBN: 978-3-945249-24-6



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

€ 25,00
[D]