



Gottfried Eckert

Functional QiGong

Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)

- Systemdynamische Konzeption - 8 Module à 10 Übungen
- Traditionell-fernöstlich inspiriert, modern-westlich inszeniert
- Mit funktionellen Übungen aus dem Shaolin-Repertoire
- Für alle Altersklassen und Leistungsniveaus

Functional QiGong

Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)

Gottfried Eckert

Functional QiGong
Das funktionell-energetische Fitnessstraining
(Übungsband I)

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: 978-3-945249-30-7**

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 Functional QiGong-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. Bei gesundheitlichen Problemen ist grundsätzlich vor Beginn der Übungen mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das Functional QiGong-Programm und mithin die einzelnen Übungen 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. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen ausführen. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

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

Gottfried Eckert, «Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband 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 | **Redaktion, Layout:** Gottfried Eckert | **Lektorat:** Dagmar Bernhard M.A.

Präsentation der Übungen: Gottfried Eckert

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

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-30-7 ⓘ **www.my-qigong.com**

Inhaltsverzeichnis

	Nǐhǎo, hallo ...	6
1	Fast Facts: Functional QiGong	9
2	Praxishinweise	13
3	Das Set-Up	19
4	Der Functional QiGong BaGua-Circuit	23
4.1	Mobilisations-Workout	24
4.2	Unterkörper-Workout	38
4.3	Oberkörper-Workout	50
4.4	Ganzkörper- und Core-Workout	62
4.5	Power QiGong-Workout	74
4.6	Martial Arts-Workout	86
4.7	Koordinations- und Balance-Workout	100
4.8	Stretching-Workout	112
5	Funktionelle Ernährung und Nahrungsunterstützung	125
6	Anhang	131

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.

HIER und JETZT geht's los!

Nǐhǎo, hallo ...

... und herzlich willkommen zu deinem persönlichen Functional QiGong-Training. Schön, dass du dich für dieses ganzheitliche Programm entschieden hast.

- Functional QiGong. Ein effektives, nachhaltiges, ganzheitliches, **funktionell-energetisches** Übungsprogramm. Für deine physische **Fitness** und mentale **Power**. Verwurzelt in **traditionellen** fernöstlichen Übungen. Inszeniert und präsentiert in **moderner** westlicher Aufmachung und Systematik.
- Einzigartiges Setting mit 8 Workout-Modulen à 10 Einzelübungen - **80 funktionell-energetische Übungen** in Summe. Das alles **ohne Geräte**. Nur du und dein Körper, dein Geist und deine Seele.
- Dein **Nutzen**: Ein Mehr an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und äußerer wie innerer Balance. Du wirst dort abgeholt, wo du gerade bist.
- Egal, ob **Neueinsteiger** oder ambitionierter **Sportler**. Du profitierst!
- Tipp: Wenn es dir gefällt, kannst du das Programm als **Circuit-Training** mit 8 Stationen arrangieren und durchführen. Oder du trainierst wahlweise unter freiem Himmel. **Open-Air-Trainings** sind voll im Trend und bringen viel Spaß, insbesondere in der Gruppe.
- Dieses klar strukturierte Übungshandbuch kommt sofort auf den Punkt. Es ist kurz, einfach, anschaulich, unkompliziert und gehirngerecht.
- Alle Übungen sind **attraktiv** beschrieben und **bebildert**.
- So, genug der einleitenden Worte, nun bist du an der Reihe ...

**Viel Freude beim Functional QiGong-Training
wünscht Dir Gottfried Eckert**



1
Fast Facts:
Functional QiGong

1 Fast Facts: Functional QiGong

Functional Training ist seit einiger Zeit das beherrschende Thema in der Fitnessbranche. Anfänglich noch populärer Trend, hat es sich inzwischen als feste Größe im Trainingsmarkt etabliert.

Functional Training stellt eine universelle Trainingsform dar, von der sowohl Leistungs- und Spitzensportler aller Disziplinen, als auch "Otto-Normal-Menschen" im Alltag profitieren können. In vielfältigster Weise.

Das hier präsentierte Functional QiGong-Programm greift den vorhandenen Trainingsansatz auf und offeriert ein weiterführendes, systemdynamisches Setting mit funktionell-energetischen Übungen aus traditionellen fernöstlichen Repertoires.

Merkmale

- Moderne funktionsdynamische Trainingskonzeption auf der Grundlage traditioneller Übungen
- Effektiv-nachhaltiges, multifunktionelles, gesundheits- und alltagspraktisches Ganzkörper- und Energietraining – All Levels.
- Differenzielles Training; Cross-Training; Sport- und Fitnessarten übergreifendes Training

Keywords

Physische Fitness und mentale Power – Muskel- und Fasziensfitness – Motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Balance) – Bodyshaping und Gewichtsmanagement – Bewegungskunst – Qi-Flow – Upgrade your QiGong



- ❶ Funktionell-energetisches Mobilisations-Workout
- ❷ Funktionell-energetisches Unterkörper-Workout
- ❸ Funktionell-energetisches Oberkörper-Workout
- ❹ Funktionell-energetisches Ganzkörper-und Core-Workout
- ❺ Funktionelles Power QiGong-Workout
- ❻ Funktionelles Martial Arts-Workout
- ❼ Funktionell-energetisches Koordinations- und Balance-Workout
- ❽ Funktionell-energetisches Stretching-Workout

Die Seiten 12 bis 22 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4

Der Functional QiGong BaGua-Circuit

4.1 Mobilisations-Workout

Funktionell-energetisches Aufwärm-Training und Aktivierung, ausgewählte funktionell-energetische Mobilisationsübungen zur Gelenk- und Rückenbeweglichkeit aus traditionellen fernöstlichen Repertoires

Die Seiten 25 bis 36 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.1.10 Übung: Die Beinmuskulatur und Venen aktivieren



Abb. 4.1.10

Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Die Fersen anheben und das Körpergewicht auf die Großzehenballen verlagern (Zehenstand). Die Position kurz halten (Abb. 4.1.10). Anschließend die Fersen wieder absenken.
- ❷ Nun die Zehen anheben und das Körpergewicht auf die Fersen verlagern (Fersenstand). Die Position kurz halten. Anschließend die Zehen wieder absetzen.
- 🔄 Die Wechselbewegung 20-mal ausführen. Kurze Pause. Bei Bedarf die Sequenz wiederholen.
- Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.2 Unterkörper-Workout

Ausgewählte funktionell-energetische Bein- und Gesäßübungen aus traditionellen fernöstlichen Repertoires

Die Seite 39 wird in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.2.1 Übung: Das Bein nach vorne strecken



Abb. 4.2.1

🗨️ **Anleitung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Hände im unteren Rückenbereich mit den Handrücken zum Körper ablegen. Die Hände formen dabei ein auf den Kopf gestelltes Dreieck (Daumen und Zeigefinger berühren einander). Alternativ beide Hände auf der Hüfte abstützen.
- ❷ Das Körpergewicht nach rechts verlagern. Das linke Bein heben und nach vorne strecken. Die Fußspitze ist angezogen (Abb. 4.2.1). Die Position halten.
- ❸ Die Position beenden. Das linke Bein absetzen. Beinwechsel.
- ❹ Das Körpergewicht nach links verlagern. Das rechte Bein heben und nach vorne strecken. Die Position halten.
- ❺ Die Position beenden. Das rechte Bein absetzen.
- II Die Übung beenden. Schulterbreiter **Parallelstand**.

Die Seiten 41 bis 49 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.3 Oberkörper-Workout

Ausgewählte funktionell-energetische Brust-, Schulter- und Armübungen aus traditionellen fernöstlichen Repertoires

Die Seiten 51 bis 53 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.3.3 Übung: Den Bambus schneiden



Abb. 4.3.3

🗣️ **Anleitung**

▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**

❶ Die Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken. Die Handflächen weisen zur Erde, die gespreizten Finger sind leicht gebeugt. Spannung aufbauen und halten.

❷ Nun die leicht gebeugten Arme abwechselnd übereinander kreuzen (Scherentechnik). Abb. 4.3.3.

🔄 Mehrfach wiederholen. Entspannen.

|| Die Übung beenden. Die Hände lösen und sinken lassen. Schulterbreiter **Parallelstand**.

Die Seiten 55 bis 61 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.4 Ganzkörper- und Core-Workout

Spezifisches funktionell-energetisches Ganzkörpertraining, ausgewählte funktionell-energetische Rumpfkraft-, Stabilisations- und Rotationsübungen sowie Übungen für die Einheit von Körper, Geist und Seele aus traditionellen fernöstlichen Repertoires

Die Seiten 63 bis 64 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.4.2 Übung: Der Buddha überreicht eine Blume



Abb. 4.4.2

🗣️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Das linke Bein heben und anwinkeln.
- ❷ Den Oberkörper nach rechts neigen und das linke Bein nach links in eine seitliche Waageposition strecken.
- ❸ Den Oberkörper dabei leicht nach vorne beugen, den rechten Arm nach vorne führen (die Handfläche weist nach oben) und den linken Arm nach hinten strecken (Innenrotation, die Handfläche weist ebenfalls nach oben). Die Position halten (Abb. 4.4.2).
- ❹ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen und die Arme sinken lassen.
- ↔ Bein-, Arm- und Seitenwechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein zur anderen Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

Die Seiten 66 bis 73 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.5 Power QiGong-Workout

Ausgewählte funktionelle QiGong-Übungen zur Entwicklung physischer Kraft und mentaler Stärke aus traditionellen fernöstlichen Repertoires


Die Seiten 75 bis 76 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.5.2 Übung: Den Buddha in dir und mir begrüßen



Abb. 4.5.2

Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Übung 4.5.1
- ❶ Wieder aufrichten. Die Hände bleiben in Gebetshaltung vor der Brust.
- ❷ Den Oberkörper nach vorne beugen und das leicht gebeugte linke Bein nach hinten in eine Waageposition strecken. Der Kopf ist dabei angehoben, der Blick geht nach vorne.
-  Die Position halten (Abb. 4.5.2).
- II Die Position beenden.
Aus dieser Position ohne abzusetzen in die nächste Position wechseln.

Die Seiten 78 bis 85 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.6 Martial Arts-Workout

Ausgewählte funktionelle Kampfkunst-Übungsfolge aus traditionellen fernöstlichen Repertoires

Die Seiten 87 bis 90 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.6.3 Übung: Rechter Fuß und linke Hand nach vorne stoßen



Abb. 4.6.3

👤 **Anleitung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Übung 4.6.2
- ❶ Ausgehend vom Bogenstand den Oberkörper aufrichten und den rechten Fuß vom Boden lösen. In der Bewegungsfolge das rechte Bein heben und anwinkeln und den rechten Fuß nach vorne stoßen.
- ❷ Währenddessen die rechte Faust unter Drehung des Unterarms zur rechten Hüfte ziehen. Synchron die linke Faust öffnen und die Hand unter Drehung des Unterarms auf Brusthöhe nach vorne stoßen (Abb. 4.6.3).

II

Die Seiten 92 bis 99 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.7 Koordinations- und Balance-Workout

Ausgewählte funktionell-energetische Koordinations- und Balanceübungen aus traditionellen fernöstlichen Repertoires

Die Seite 101 wird in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.7.1 Übung: Himmel, Erde und Mensch in Einklang bringen



Abb. 4.7.1

💡 **Anleitung**

▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).

① **Stufe 1:** Das linke Bein heben und anwinkeln. Mit dem linken Fuß von innen nach außen (gegen den Uhrzeigersinn) kreisen. **Stufe 2:** Zusätzlich mit der linken Hand (die Handfläche zeigt zum Körper) gegen den Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen. **Stufe 3:** Darüber hinaus noch mit der rechten Hand über dem Scheitel (die Handfläche zeigt dorthin) im Uhrzeigersinn kreisen (Abb. 4.7.1).

🕒 Eine Weile üben. Dann den linken Fuß absetzen. Wechsel.

② **Stufe 1:** Das rechte Bein heben und anwinkeln. Mit dem rechten Fuß von innen nach außen (im Uhrzeigersinn) kreisen. **Stufe 2:** Zusätzlich mit der rechten Hand (die Handfläche zeigt zum Körper) im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen. **Stufe 3:** Darüber hinaus noch mit der linken Hand über dem Scheitel (die Handfläche zeigt dorthin) gegen den Uhrzeigersinn kreisen.

🕒 Eine Weile üben. Dann den rechten Fuß absetzen und die Arme sinken lassen.

|| Die Übung beenden. Schulterbreiter **Parallelstand**.

▼ **Variante:** Ausführung mit geschlossenen Augen

Die Seiten 103 bis 111 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.8 Stretching-Workout

Ausgewählte funktionell-energetische Dehn- und Regenerationsübungen aus traditionellen fernöstlichen Repertoires

Die Seiten 113 bis 118 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

4.8.6 Übung: Buddhas Füße berühren



Abb. 4.8.6

🧠 Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand
- ❶ Den rechten Fuß auf der Ferse etwas nach außen drehen und den linken Fuß geradeaus um etwa anderthalb Fußlängen nach vorne auf die Ferse setzen. Das linke Bein strecken.
- ❷ Das Körpergewicht auf den Rückfuß des rechten hinteren Beines verlagern. Das rechte Bein beugen.
- ❸ Nun die linke Hand im unteren Rückenbereich (Handrücken zum Körper) ablegen. Den Oberkörper vorbeugen und mit der rechten Hand die linken Zehenspitzen berühren bzw. umfassen (Abb. 4.8.6). Die Position halten und die Dehnung spüren.
- ❹ Die Position beenden. Die Hände lösen und wieder rückschonend aufrichten.
- ↔ Die Fußpositionen wechseln und die Übung analog ausführen.
- || Die Übung beenden. **Enger Stand.**

Die Seiten 120 bis 135 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.



Gottfried Eckert

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales, das über ein spezialisiertes Angebot an innovativen, praxisorientierten Beratungs- und Bildungsdienstleistungen verfügt. Gottfried Eckert ist zudem Inhaber der 3TRUST e.K.

① www.my-qigong.company | www.3trust-media.com

Ein herzliches Dankeschön an:

- alle Leser, Anwender, Teilnehmer, Instructoren und Trainer für ihr Vertrauen, ihre Wertschätzung und das partnerschaftliche Miteinander.
- Shaolinmeister Shi Xinggui für seine Unterstützung, die fruchtbare, freundschaftliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit und den gemeinsamen Weg.
- Jörg und Nicole Lügering vom FotoStudio ONE für die professionelle Fotoproduktion und die lebendige, ausdrucksstarke Bebilderung der Übungen.
- Dagmar Bernhard für ihr professionelles, achtsames Lektorat und die wertvollen Anregungen.
- Manfred Pätzold für die erfolgreiche und nachhaltige Zusammenarbeit, den konstruktiven Austausch und seine wertvolle Freundschaft.
- meine Eltern Hilde und Werner, alle Freunde und diejenigen, die mit mir in besonderer Weise verbunden sind, für ihre bedingungslose Liebe, ihr Vertrauen und ihren Rückhalt.
- mich selbst. Ich habe es gut gemacht. **DANKE** ♥♥♥


Veranstaltungen

Functional QiGong-Trainings

Formate:

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

Settings:

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

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

Functional QiGong-Ausbildungen

Jetzt Functional QiGong-Professional werden und andere Menschen inspirieren.

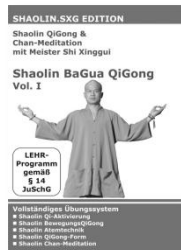


Infos/Buchung: www.my-qigong.com

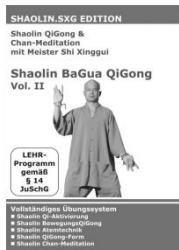
Andere Veranstaltungen

① www.my-qigong.com

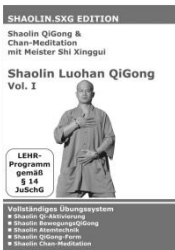
Mediaempfehlungen



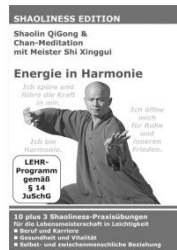
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST Media
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



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 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 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

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

Gottfried Eckert, 3TRUST e.K., ISBN 978-3-945249-08-6

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

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

Notizen

A Mi
Tuo Fo