



**Gottfried Eckert**

# **Tiger-QiGong**

**Den weißen Tiger reiten, um  
Atmung, Haut und Immun-  
system zu kultivieren**

**白虎氣功禪**



**Tiger-QiGong**

**Den weißen Tiger reiten, um**

**Atmung, Haut und Immunsystem zu kultivieren**

白虎氣功禪

## 吐故 納新

Das Alte loslassen  
und das Neue willkommen heißen.

**Gottfried Eckert**

**Tiger-QiGong**

**Den weißen Tiger reiten, um**

**Atmung, Haut und Immunsystem zu kultivieren**

## 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: 978-3-945249-66-6**

### 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.

Der in diesem Buch vorgestellte, traditionelle QiGong-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 Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das QiGong-Programm und mithin die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

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

### Gottfried Eckert, «Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten, um Atmung, Haut und Immunsystem zu kultivieren»

© 2018 – 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 Übungen:** 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 (S. 11)

**Cover:** © flyinglife - Fotolia.de/Fotolia.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © Jörg Lügering, [www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de)

Printed in Germany

**ISBN 978-3-945249-66-6**

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

## Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
<b>1</b>	Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung	<b>9</b>
<b>2</b>	Einführung und theoretische Grundlagen	<b>15</b>
<b>2.1</b>	Fast Facts	<b>16</b>
<b>2.2</b>	Praxishinweise	<b>22</b>
<b>3</b>	Tiger-QiGong   Das Übungsprogramm	<b>27</b>
<b>3.1</b>	QIGONG.Aktivierung	<b>37</b>
<b>3.2</b>	QIGONG.Bewegung	<b>41</b>
<b>3.3</b>	QIGONG.Atmung	<b>55</b>
<b>3.4</b>	QIGONG.Form	<b>73</b>
<b>3.5</b>	QIGONG.Meditation	<b>99</b>
<b>4</b>	QIGONG.Selbstregulation	<b>111</b>
<b>5</b>	Funktionelle Ernährung & Nahrungsunterstützung	<b>141</b>
<b>6</b>	Infothek	<b>147</b>
<b>7</b>	Anhang	<b>157</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.

# 及時行樂

**Jetzt den Tiger reiten!  
Carpe diem ...**

## Von Herz zu Herz ...

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.

Das Tiger-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es offeriert einen funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik.

Das ganzheitliche Übungsprogramm stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße Atmung, Haut und Immunsystem.

Lerne mit Hilfe dieses Programmes, den Tiger zu reiten. Und lerne auch, wieder abzusteigen ...

In diesem Sinne wünsche ich dir viel BeGEISTERung und Freude mit dem Tiger-QiGong-Übungsweg. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)



**Die Seiten 8 bis 13 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



# 開場白

# **2**

## **Einführung und theoretische Grundlagen**

## 2.1 Fast Facts

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

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: Tschì 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.

氣  
功

Das **Tiger-QiGong** ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm ist für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Es stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße Atmung, Haut und Immunsystem.

## **Nutzen**

- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Harmonisierung von Atem- und Hautfunktionen
- Stärkung des Immunsystems
- Transformation

## **Merkmale**

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

Wieder zu Atem kommen.

Einen langen Atem haben.

Befreit aufatmen.

Sich wohl in seiner Haut fühlen.

Altes loslassen.

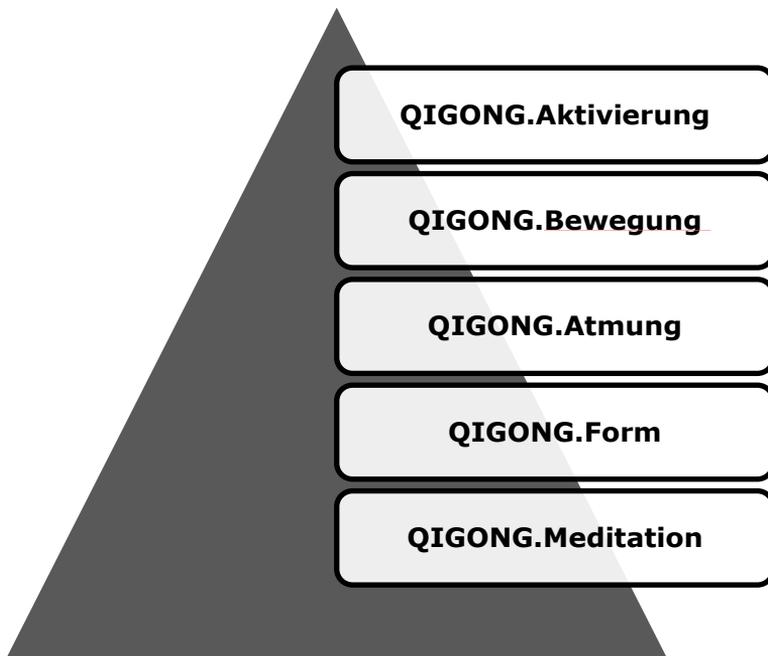
Neues zulassen.

Den Tiger reiten ...

白虎氣功禪

## Die Systemelemente des QiGong-Übungsprogrammes:

- QIGONG.Aktivierung
- QIGONG.Bewegung
- QIGONG.Atmung
- QIGONG.Form
- QIGONG.Meditation



## **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.Form**

QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Entspannung

## **QIGONG.Meditation**

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

**Die Seiten 22 bis 25 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



# 白虎氣功禪

# 3 Tiger-QiGong Das Übungsprogramm

🔍 Fokus: **H** Holz | **F** Feuer | **E** Erde | **M** Metall | **W** Wasser

**Die Seiten 28 bis 75 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



**3.4.1**

**Tiger-QiGong 白虎氣功禪**

**QIGONG.Form 氣功法**

**Der Tiger zeigt seine Präsenz**



## Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die Arme beugen, und die Hände mit nach oben weisenden Handflächen vor den Körper bringen. Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger leicht beugen, und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen.
- ② Beide Tigerkrallenhände nach vorne führen. In der Bewegungsfolge die Tigerkrallen mittels Rotationsbewegung der Unterarme zur Erde drehen.
- ③ Das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, und die langen Arme seitlich hinter den Körper führen. Die Tigerkrallen weisen in der Endposition nach oben. Währenddessen das linke Bein heben und anwinkeln. Das Brust-Tor öffnen, und die Position halten. Bewusst ein und aus atmen.
- ④ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, die Arme sinken lassen, und die Hände entspannen.
- ↔ 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 78 bis 141 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



## 5 Funktionelle Ernährung und Nahrungsunterstützung

### 5.1 Funktionelle Ernährung

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Nahrung eine Hauptquelle für das Qi - kurzum: Energie-lieferant und Lebensbaustein - und demnach von essentieller Bedeutung für die Lebenskraft und die Gesundheit des Menschen.

Die Basics kurz skizziert: Die im Magen fermentierte und gereifte Nahrung wird durch die Milz in Nahrungs-Qi umgewandelt.

Das **Nahrungs-Qi** steigt zur Lunge auf, um dort in Interaktion mit der Atemluft Sammel-Qi zu bilden und zudem auch zum Herzen, um dort mit Unterstützung des Ursprungs-Qi in Xue-Blut umgewandelt zu werden.

Das **Sammel-Qi** wird in der Folge mit Unterstützung des Ursprungs-Qi in Wahres Qi umgewandelt, dem Endzustand der Qi-Umwandlung.

Das **Wahre Qi** existiert in der Form des **Nähr-Qi**, welches in den Meridianen und Blutbahnen fließt und die inneren Organe und den Körper versorgt und in Form des **Abwehr-Qi**, das auf der Haut und in den Muskeln zirkuliert, um den Körper vor äußeren krankheitsauslösenden Faktoren zu schützen.

**Auf den Punkt:** Die Ernährung hat sowohl direkte Auswirkungen auf die inneren Organe und deren Funktionen, als auch auf die natürlichen Schutzmechanismen des Körpers gegen äußere pathogene Einflüsse.

**Die Seiten 143 bis 159 werden in dieser  
Leseprobe nicht angezeigt.**

## 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](mailto:mail@3trust-media.com)

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

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

## Veranstaltungen

### Ausbildungen, Seminare und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Augen-QiGong, Tiger-QiGong, YiJing Transformation 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](http://www.my-qigong.company)**

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



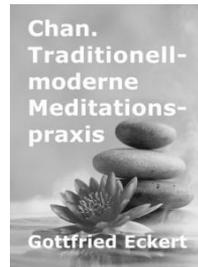
**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-09-3



**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



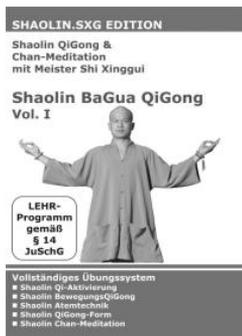
**YiJing Transformation QiGong Ausgabe in 2 Bänden**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-88-8



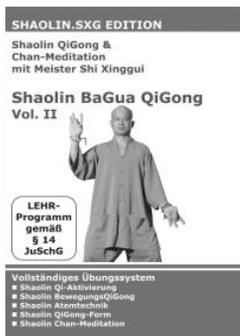
**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-30-7

 Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

## DVDs und CDs



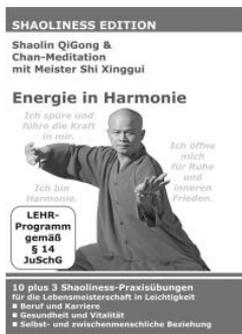
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. I**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 90:25 min  
 ISBN: 978-3-945249-01-7



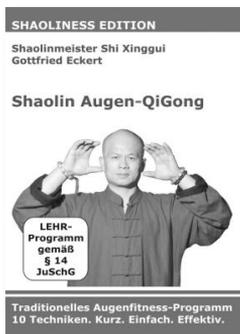
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. II**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 79:35 min  
 ISBN: 978-3-945249-02-4



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



**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



**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



**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

**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**



# Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten, um Atmung, Haut und Immunsystem zu kultivieren.

Das Tiger-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm, das für Einsteigerinnen und Einsteiger und fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße Atmung, Haut und Immunsystem.

Lerne mit Hilfe dieses Programmes, den Tiger zu reiten. Und lerne auch, wieder abzustiegen ...

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

## Nutzen

- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Harmonisierung von Atem- und Hautfunktionen
- Stärkung des Immunsystems
- Transformation

## Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

## Keywords

Wieder zu Atem kommen. Einen langen Atem haben. Befreit aufatmen. Sich wohl in seiner Haut fühlen. Altes loslassen. Neues zulassen.

ISBN: 978-3-945249-66-6



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

**€ 25,00**  
**[D]**