

ALL
LEVELS

Gottfried Eckert FUNCTIONAL QIGONG 5X

Das Erwachen der Mitte

土覺醒氣功禪

Functional QiGong 5X
Das Erwachen der Mitte

土覺醒氣功禪

Spannst du die Saiten
deiner Sitar zu stark,
werden sie reißen.
Spannst du die Saiten
hingegen zu schwach,
bringt die Sitar keine
schöne Musik hervor.
Halte dich an den Weg
der Mitte.

Buddha Shakyamuni

Gottfried Eckert

**Functional QiGong 5X
Das Erwachen der Mitte**

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: 978-3-945249-68-0

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, «Functional QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte»

© 2018 – 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: © Jörg Lügering, 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

Printed in Germany

ISBN 978-3-945249-68-0

📞 www.my-qigong.company

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung	9
2	Einführung und theoretische Grundlagen	15
2.1	Fast Facts	16
2.2	Praxishinweise	22
3	Functional QiGong 5X Das Übungsprogramm	27
3.1	QIGONG.Aktivierung	37
3.2	QIGONG.Bewegung	41
3.3	QIGONG.Atmung	55
3.4	QIGONG.Form	73
3.5	QIGONG.Meditation	99
4	QIGONG.Selbstregulation	111
5	Funktionelle Ernährung & Nahrungsunterstützung	143
6	Infothek	149
7	Anhang	159

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 die Mitte wecken!
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 Functional QiGong 5X 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 die Mitte.

Ich wünsche dir viel BeGEISTERung und Freude mit dem vorgestellten 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 Functional QiGong 5X 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 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 die Mitte (Wandlungsphase Erde, TCM-Funktionskreis Milz-Pankreas/Magen).

Nutzen

- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Kultivierung der Mitte
- Funktionelle Stärkung des TCM-Funktionskreises Milz-Pankreas/Magen u.a.
- Muskel- und Faszienfitness
- Äußere und innere Balance
- 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

Die Mitte wecken.

Gut geerdet und stabil sein.

Die äußere und innere Balance halten.

Klarheit und Gelassenheit entwickeln.

Transformation bewusst steuern.

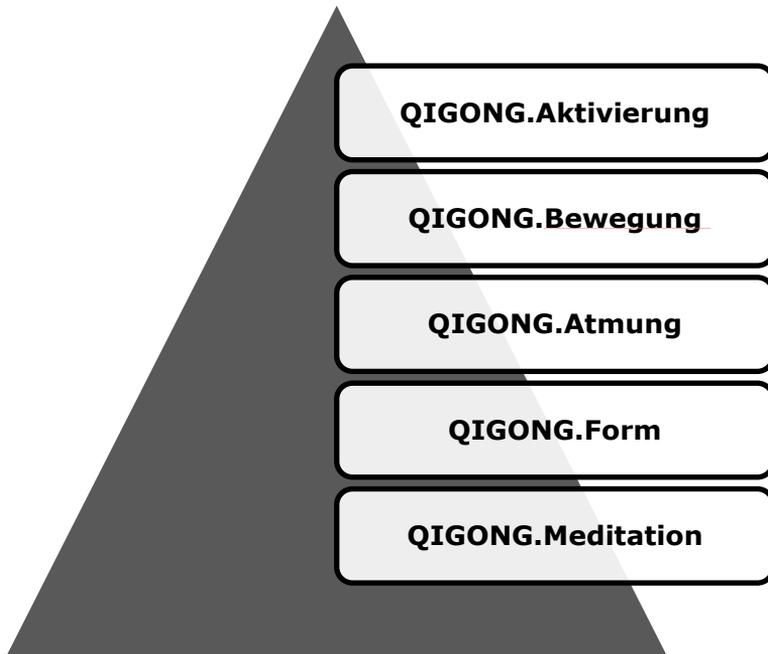
In Harmonie leben.

Den mittleren Pfad gehen.

土覺醒氣功禪

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; Kultivierung der Mitte

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.**

土覺醒氣功禪

3

Functional QiGong 5X

Das Übungsprogramm

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

**Die Seiten 28 bis 81 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

3.4.4

Functional QiGong 5X 土覺醒氣功禪
QIGONG.Form 氣功法
Himmelsschwert – Erdschwert



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Folgenden Fingermodus praktizieren: Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, die Daumen verbinden sich mit den kleinen Fingern und Ringfingern (Schwertfinger).
- ❷ Das Körpergewicht nach rechts verlagern, das linke Bein zur Seite strecken, und den Oberkörper zur rechten Seite neigen.
- ❸ Währenddessen den linken Arm in Richtung Himmel, und den rechten Arm in Richtung Erde strecken. Der Blick folgt der linken Schwertfingerhand. Die Position halten.
- ❹ 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 84 bis 143 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 145 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

Internet: 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

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



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



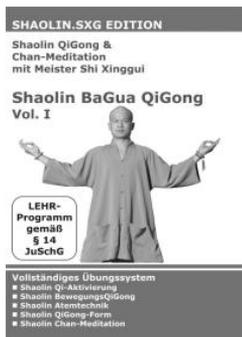
YiJing Transformation QiGong. Ausgabe in 2 Bänden
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-88-8



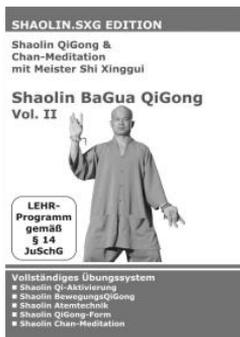
Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband 1)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

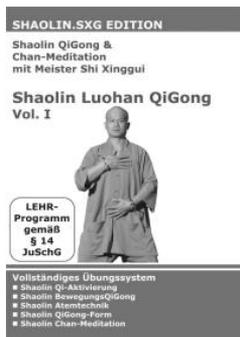
DVDs und CDs



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



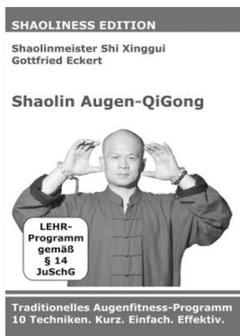
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



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

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

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**

FUNCTIONAL QIGONG 5X. DAS ERWACHEN DER MITTE

Das Functional QiGong 5X 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 die Mitte.

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
- Kultivierung der Mitte
- Funktionelle Stärkung des TCM-Funktionskreises Milz-Pankreas/Magen u.a.
- Muskel- und Fasziensfitness
- Äußere und innere Balance
- 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

Die Mitte wecken. Gut geerdet und stabil sein. Die äußere und innere Balance halten. Klarheit und Gelassenheit entwickeln. Transformation bewusst steuern. In Harmonie leben. Den mittleren Pfad gehen ...

ISBN: 978-3-945249-68-0



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

€ 25,00
[D]