



Der QiGong- und Chan-

TongShu

2016

**Feuer
Affe**

Gottfried Eckert

Professional Edition

Der QiGong- und Chan-TongShu 2016

天 地 人 合

Tiān Dì Rén Hé

Himmel. Erde. Mensch. Einheit.

Dieser QiGong- und Chan-TongShu gehört:

Name	Vorname
Straße	PLZ/Wohnort
(Mobil-)Telefonnummer	Emailadresse

Wenn gefunden, bitte an die o.g. Adresse zurückgeben.

Gottfried Eckert

Der QiGong- und Chan-TongShu 2016

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: 978-3-945249-80-2

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des QiGong- und Chan-TongShus 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 TongShu 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 Übungspraxis 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 Erfüllungshelfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert, «Der QiGong- und Chan-TongShu 2016»

© 2016 – 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 ##67158238 -
Oriental Chinese pattern background (Cover)
Manfred Pätzold (S. 17, 301)

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-80-2

① **www.my-qigong.company**

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Fast Facts: QiGong- und Chan-TongShu	9
2	Kalendarium	25
3	Übungskatalog	143
A	Qi-Aktivierung	153
B	BewegungsQiGong	157
C	QiGong-Atemtechniken	189
D	QiGong-Formübungen	205
E	Chan-Meditation	229
F	Sonderformate	257
4	Infothek	293
5	Anhang	312

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 Affen loslassen!

Carpe diem ...

Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Affen!

Und natürlich "Huān Yíng" zur allerersten Ausgabe des QiGong- und Chan-TongShus. Schön, dass ich dich durch dieses Jahr begleiten darf. Ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr des Feuer-Affen beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2016 um 17:48 Uhr. Es verspricht ein facettenreiches Jahr mit vielen Herausforderungen zu werden. Gleichwohl wird es einige Entwicklungschancen für diejenigen bieten, die zu dynamischen Veränderungen bereit sind.

Der vorliegende TongShu-Kalender möchte dich unterstützen und dir auf deinem Weg durch das feurige Affen-Jahr das Geleit geben. Für jeden Kalendertag erhältst du u.a. wertvolle Informationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong- und Chan-Übungsfolge samt Angabe der jeweiligen Himmelsrichtung, in die die Übungen auszuführen sind. Jede Übungssequenz besteht aus den alternierenden Elementen Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechnik, QiGong-Formübung und Chan-Meditation und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/QiGong und Chan) in Einklang kommen.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind in dem Übungskatalog des TongShus ausführlich beschrieben und bebildert.

Und nun wünsche ich dir ein glückliches, erfolgreiches und vitales Jahr des Feuer-Affen. Alles Liebe für deinen Weg.

Herzlichst,
Gottfried Eckert



氣功禪通書

1
Fast Facts:
QiGong- und Chan-
TongShu

1 Fast Facts: QiGong- und Chan-TongShu

Der QiGong- und Chan-TongShu 2016

Ein **TōngShū** 通書 ist ein traditionelles, fachbezogenes Jahrbuch bzw. ein Kalender (chin. 通 tōng = ganz, wissen, Expertise; 書 shū = Buch).

Der vorliegende **QiGong- und Chan-TongShu** 氣功禪通書 umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Feuer-Affen** Bǐng Shē 丙申, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2016** um 17:48 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu 五術 und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen Übungsweg für interessierte QiGong- (氣功) und Chan- (禪) Praktizierende.

Das TongShu-**Kalendarium** RìLì 日曆 hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende **Nutzerinformationen** zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine **spezifische, tagesabhängig** arrangierte QiGong- und Chan-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen Qi-Aktivierung (**A**), BewegungsQiGong (**B**), QiGong-Atemtechnik (**C**), QiGong-Formübung (**D**) und Chan-Meditation (**E**) und berücksichtigt die jeweiligen **Tagesenergien** in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass **Himmel** Tiān 天 (Zeit/Tag), **Erde** Dì 地 (Raum/Himmelsrichtung) und **Mensch** Rén 人 (Aktion/QiGong und Chan) in Einklang kommen. Neben der Informationsfunktion offeriert der TongShu auch eine standardisierte Dokumentationsmöglichkeit. Es gibt Raum für eigene Notizen sowie für die Einschätzung der aktuellen Stimmung und des Persönlichen Energie-Niveaus.

Der TongShu-**Übungskatalog** MùLù 目錄 präsentiert die einschlägigen QiGong- und Chan-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Im Einzelnen:

A	Qi-Aktivierung Kāi Qì Fǎ 開氣法	1 Technik
B	BewegungsQiGong Huó Dòng Fǎ 活動法	12 Übungen 1 Wildcard-Übung Massageroutine
C	QiGong-Atemtechniken Nà Qì Fǎ 納氣法	5 Techniken Massageroutine
D	QiGong-Formübungen Qì Gōng Fǎ 氣功法	10 Übungen Massageroutine
E	Chan-Meditation Chán Fǎ 禪法	12 Stehmeditationen Massageroutine
F	Sonderformate Tè Bié Fǎ 特別法	5 Sonderformate Massageroutine

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Die **Infothek** XìnXī ZhōngXīn 信息中心 enthält ergänzende, sachdienliche Informationen.

Aufbau und Inhalt des Kalenders

Aktueller Monat → **Januar 2016** | **Aktuelle Monatssäule** → **己丑 Erd-Ochse (06.01.2015 – 03.02.2016)**
KW 01 ← **Laufende Kalenderwoche**

Wochentag/ Datum	Tagessäule ▼ Himmelsstamm ▲ Erdzweig	⚡ Tagesoffizier
Fr 01.01.	▼ 壬 Ren Yang Wasser ▲ 午 Wu Pferd Yang Feuer 杨柳木 Yang Liu Mu Holz von der Weide Monatsbrecher A B7 C1 D1 E7	⚡ 破 Po Zerstören ➡ SW

Nayin (verborgener Ton)
 Zusatzinformationen
 Tagescode (TC)
 Himmelsrichtung

Wochentag/ Datum	Notizen (freier Text)
Fr 01.01.	Notizen <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> _____ min <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Übungspraxis
 vorher nachher
 Dauer (min)

Stimmung
 Ratingskala: 😊😊😊 😐 😐 😐 😐

Persönliches Energie-Niveau (PEN)
 Ratingskala: 0 → 10

**Die Seite 13 wird in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Tagessäule

Die **10 Himmelsstämme** Tiān Gàn 天干 vertreten das Qi des Himmels und damit die Vorsehung. Sie sind den fünf Wandlungsphasen Wǔ Xíng 五行 zugeordnet sowie in Yīn- (陰) und Yáng- (陽) Polaritäten unterteilt. Im Einzelnen: Yang Metall (Gēng 庚), Yin Metall (Xīn 辛), Yang Wasser (Rén 壬), Yin Wasser (Guǐ 癸), Yang Holz (Jiǎ 甲), Yin Holz (Yǐ 乙), Yang Feuer (Bǐng 丙), Yin Feuer (Dīng 丁), Yang Erde (Wù 戊), Yin Erde (Jǐ 己).

Die **12 Erdzweige** Dì Zhī 地支 verkörpern das Qi der Erde und damit die Natur bzw. das Schicksal. Sie sind ebenfalls nach den fünf Wandlungsphasen sowie der Yin-/Yang-Polarität strukturiert und folgen den vier Jahreszeiten. Sie umfassen die chinesischen Tierkreiszeichen Ratte (Zǐ 子), Ochse (Chǒu 丑), Tiger (Yín 寅), Hase (Mǎo 卯), Drache (Chén 辰), Schlange (Sì 巳), Pferd (Wǔ 午), Ziege (Wèi 未), Affe (Shēn 申), Hahn (Yǒu 酉), Hund (Xū 戌) und Schwein (Hài 亥).

Tagesoffiziere

Das Konzept der **12 Tagesoffiziere** Jiàn Chú Shí'èr Zhí Shén 建除十二值神 basiert auf der Beurteilung der Energieverträglichkeit der Erdzweige des Tages und Monats. Ein Tagesoffizier repräsentiert die Art des Qi an dem betreffenden Tag. Die 12 Tagesoffiziere sind: Etablieren Jiàn Rì 建日, Entfernen Chú Rì 除日, Fülle Mǎn Rì 滿日, Balance Píng Rì 平日, Stabilität Dìng Rì 定日, Umsetzen Zhí Rì 執日, Zerstören Pò Rì 破日, Gefahr Wēi Rì 危日, Erfolg Chéng Rì 成日, Annehmen Shōu Rì 收日, Öffnen Kāi Rì 開日, Schließen Bì Rì 閉日.

Nayin (Verborgener Ton)

Der Ton Nayin (chin. Nà 納 = aufnehmen, Yīn 音 = Ton) repräsentiert verborgenes Tages-Qi. Er entsteht durch die Kombination von Himmelsstämmen und Erdzweigen. Es existieren 30 unterschiedliche Nayins, denen jeweils eine bestimmte Grundschiwingung der 5 Wandlungsphasen Wǔ Xíng 五行 (Holz Mù 木, Feuer Huǒ 火, Erde Tǔ 土, Metall Jīn 金, Wasser Shuǐ 水) zugeordnet ist.

Im Einzelnen: Holz von den Koniferen Sōng Bǎi Mù 松柏木, Holz aus dem Wald Dà Lín Mù 大林木, Holz von der Weide Yáng Liǔ Mù 杨柳木, Holz vom Maulbeerbaum Sāng Zhè Mù 桑柘木, Holz vom Granatapfelbaum Shí Liú Mù 石榴木, Holz des Flachlandes Píng Dì Mù 平地木, Feuer vom Himmel Tiān Shàng Huǒ 天上火, Feuer von Blitz und Donner Pī Lì Huǒ 霹靂火, Feuer aus dem Ofen Lú Zhōng Huǒ 爐中火, Feuer vom Berghang Shān Xià Huǒ 山下火, Feuer von der Bergspitze Shān Tóu Huǒ 山頭火, Feuer von der Laterne Fù Dēng Huǒ 覆燈火, Erde von der großen Straße Dà Yì Tǔ 大驛土, Erde vom Wegesrand Lù Páng Tǔ 路傍土, Erde aus dem Sand Shā Zhōng Tǔ 沙中土, Erde von der Stadtmauer Chéng Tóu Tǔ 城頭土, Erde an der Wand Bì Shàng Tǔ 壁上土, Erde auf dem Haus Wū Shàng Tǔ 屋上土, Metall der Schwertklinge Jiàn Fēng Jīn 劍鋒金, Metall aus dem Sand Shā Zhōng Jīn 沙中金, Metall aus der Form Bái Là Jīn 白蠟金, Metall aus Blattmetall Jīn Bó Jīn 金箔金, Metall der Kostbarkeiten Chāi Chuàn Jīn 釵釧金, Metall aus dem Meer Hǎi Zhōng Jīn 海中金, Wasser des Meeres Dà Hǎi Shuǐ 大海水, Wasser des Himmelsflusses Tiān Hé Shuǐ 天河水, Stetig fließendes Wasser Cháng Liú Shuǐ 長流水, Wasser des Flusses Dà Xī Shuǐ 大溪水, Wasser von der Quelle Quán Zhōng Shuǐ 泉中水, Wasser des Baches Jiàn Xià Shuǐ 涧下水.

Himmelsrichtungen Fāng Xiàng 方向

- Süd (S) 157,6° - 202,5°
- Südwest (SW) 202,6° - 247,5°
- West (W) 247,6° - 292,5°
- Nordwest (NW) 292,6° - 337,5°
- Nord (N) 337,6° - 22,5°
- Nordost (NO) 22,6° - 67,5°
- Ost (O) 67,6° - 112,5°
- Südost (SO) 112,6° - 157,5°

Zusatzinformationen (Beispiele)

- Jahresbrecher: Beim Jahresbrecher-Tag Suì Pò Rì 歲破日 stehen das Qi des Tages und des Jahres in Konflikt zueinander.
- Monatsbrecher: Beim Monatsbrecher-Tag Yuè Pò Rì 月破日 stehen das Qi des Tages und des Monats in Konflikt zueinander.
- Vollmond ○ | Neumond ●

Tagescode (TC)

Der Tagescode definiert eine spezifische QiGong- und Chan-Übungsfolge. Sie berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise.

Der Tagescode besteht aus der Bezeichnung der jeweiligen Systemelemente Qi-Aktivierung (A), BewegungsQiGong (B), QiGong-Atemtechnik (C), Qi-Gong-Formübung (D) und Chan-Meditation (E) sowie den einschlägigen Nummerierungen der Übungen und Techniken.

Die Identifikation erfolgt über den TongShu-Übungskatalog.

Dokumentation

Der TongShu bietet seinen Nutzern auch eine standardisierte Dokumentationsmöglichkeit. Es gibt Raum für eigene Notizen sowie für die Einschätzung der aktuellen Stimmung und des Persönlichen Energie-Niveaus.

Bei Bedarf ist der Status Quo **vor** () und **nach** () der QiGong-/Chan-Übungspraxis sowie deren Dauer (⌚) in Minuten zu erfassen. Im Einzelnen:

Eigene Notizen	freier Text
Self-Assessment Stimmung	Symbolische Ratingskala ☺ positiv ☹ neutral ☹ negativ
Self-Assessment Persönliches Energie-Niveau (PEN)	Numerische Ratingskala 0 (niedrig) → 10 (hoch)



Handhabung des QiGong- und Chan-TongShus

- ① Information über die **energetische Tagessituation** (Himmelsstamm, Erdzweig, Tagesoffizier, Nayin u.a.) sowie über weitere relevante Rahmenbedingungen.
- ② Identifikation von **Tagescode** (☉) und passgenauer **Himmelsrichtung** (➔).
- ③ Visualisierung der betreffenden Übungsfolge anhand des TongShu-**Übungskatalogs** (S. 143 ff.) und Vorbereitung auf die Übungssituation. In diesem Zusammenhang bitte auch die **Praxishinweise** (S. 20 ff.) beachten. Tipp: Das TongShu-**Lesezeichen** dient dazu, die aktuelle Kalenderwoche zu markieren und liefert zudem ein Inhaltsverzeichnis des Übungskatalogs mit Seitenangabe für das schnelle Auffinden der Einzelübungen und -techniken.
- ④ Ausführung der betreffenden Übungsfolge (Übungspraxis) mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung: **A** Qi-Aktivierung → **B** BewegungsQiGong + Massageroutine → **C** QiGong-Atemtechnik + Massageroutine → **D** QiGong-Formübung + Massageroutine → **E** Chan-Meditation + Massageroutine. Alternativ zu der jeweils vorgesehenen BewegungsQiGong-Übung kann bei Bedarf auch die **Wildcard-Übung** fallweise ausgeführt werden. Durchschnittliche **Dauer** einer Übungssequenz: ca. **15 - 20 min**, wenn erforderlich entsprechend länger. Die **Sonderformate F** sind als ergänzende Kurzprogramme unabhängig von den täglichen Übungssequenzen für spezifische Zielsetzungen bedarfsweise einsetzbar: Qi-Aktivierung, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Seelische Selbstregulation, Power-QiGong (fortgeschrittene QiGong-Praxis).
- ⑤ **Self-Assessment** und **Dokumentation** des **Status Quo** (Stimmung, Persönliches Energie-Niveau PEN) vor und nach der QiGong-/Chan-Übungspraxis.

TongShu-Übungskatalog

A	Seite 153
B	Seite 157
B01	Seite 158
B02	Seite 160
B03	Seite 162
B04	Seite 164
B05	Seite 166
B06	Seite 168
B07	Seite 170
B08	Seite 172
B09	Seite 174
B10	Seite 176
B11	Seite 178
B12	Seite 182
B#	Seite 184
B+	Seite 186
C	Seite 189
C01	Seite 192
C02	Seite 194
C03	Seite 196
C04	Seite 198
C05	Seite 200
C+	Seite 202
D	Seite 205
D01	Seite 206
D02	Seite 208
D03	Seite 210
D04	Seite 212
D05	Seite 214
D06	Seite 216
D07	Seite 218
D08	Seite 220
D09	Seite 222
D10	Seite 224
D+	Seite 226

E	Seite 229
E01	Seite 230
E02	Seite 232
E03	Seite 234
E04	Seite 236
E05	Seite 238
E06	Seite 240
E07	Seite 242
E08	Seite 244
E09	Seite 246
E10	Seite 248
E11	Seite 250
E12	Seite 252
E+	Seite 254
F	Seite 257
F01	Seite 258
F02	Seite 260
F03	Seite 262
F04	Seite 264
F05	Seite 270
F+	Seite 290

**Die Seiten 20 bis 23 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

日曆

2

Kalendarium

Januar 2016 | 戊子 Erd-Ratte (07.12.2015 - 05.01.2016)

KW 53

Fr	▼	壬 Ren Yang Wasser	⚡	破日 Po Ri
	▲	午 Wu Pferd Yang Feuer		Zerstören
1.1.	🎵	杨柳木 Yang Liu Mu Holz von der Weide		
	📄	Monatsbrecher		
	🌀	A	B7	C1 D1 E7 ➡ SW
Sa	▼	癸 Gui Yin Wasser	⚡	危日 Wei Ri
	▲	未 Wei Ziege Yin Erde		Gefahr
2.1.	🎵	杨柳木 Yang Liu Mu Holz von der Weide		
	📄			
	🌀	A	B8	C1 D1 E8 ➡ W
So	▼	甲 Jia Yang Holz	⚡	成日 Cheng Ri
	▲	申 Shen Affe Yang Metall		Erfolg
3.1.	🎵	泉中水 Quan Zhong Shui Wasser von der Quelle		
	📄			
	🌀	A	B9	C5 D10 E9 ➡ SW

乙未 Yi Wei | Jahr der Holz-Ziege

Januar 2016 | 戊子 Erd-Ratte (07.12.2015 - 05.01.2016)

KW 53

<p>Fr</p> <p>1.1.</p>	<p>Notizen</p> <p><input type="checkbox"/> _____ min ♥ 😊 😐 😞 ✎ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> _____ min ♥ 😊 😐 😞 ✎ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Sa</p> <p>2.1.</p>	<p>Notizen</p> <p><input type="checkbox"/> _____ min ♥ 😊 😐 😞 ✎ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> _____ min ♥ 😊 😐 😞 ✎ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>So</p> <p>3.1.</p>	<p>Notizen</p> <p><input type="checkbox"/> _____ min ♥ 😊 😐 😞 ✎ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> _____ min ♥ 😊 😐 😞 ✎ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>

乙未 Yi Wei | Jahr der Holz-Ziege

**Die Seiten 28 bis 223 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

D10

QiGong-Formübungen 氣功法
Übung X +



🗣️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die Hände im Bogen bis auf Brusthöhe führen. Darauf achten, dass die Schultern locker und entspannt sind. Die Arme sind offen und rund. Die Handflächen weisen nach vorne, die Fingerspitzen ohne Kontakt zueinander.
- ② Das Körpergewicht nach rechts verlagern und den ganzen Körper auf der linken Ferse zur linken Seite drehen. Der rechte Fuß zieht nach. Das Körpergewicht ruht auf dem vorderen (linken) Bein. Die Position kurz halten.
- ③ Die Position beenden. Auf der linken Ferse wieder zur Mitte zurückdrehen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog zur rechten Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. 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 226 bis 311 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, Rücken-QiGong, Special: QiGong und Chan-Meditation im Zeichen des Feuer-Affen 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

Daotion Institut

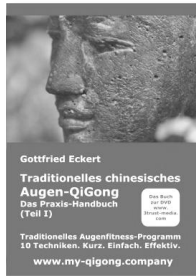
Birgix X. Fischer
Oscar Straus Straße 21
D-50169 Kerpen
Fon: +49 (0)2273 940 578
Email: bxf@classicfengshui.de
Internet: www.classicfengshui.de



Media-Tipp: *Feng Shui, Qi Men Dun Jia & Astrologie für das Jahr des Feuer-Affen 2016: Inspiration und Strategie für dynamische Zeiten! [DVD-Box mit 6 DVDs], Daotion Media, 577 min, ISBN 978-3-945011-04-1*

Mediaempfehlungen

Fachbücher und CDs



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



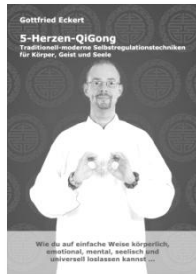
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-07-9



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

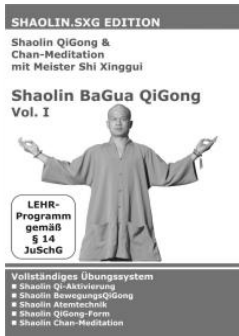


Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

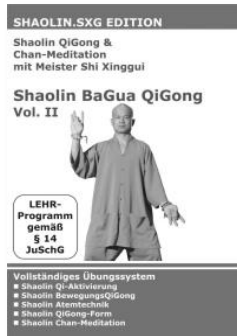


Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
Autor: Gottfried Eckert u.a.
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-35-2

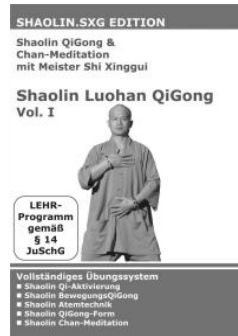
DVDs



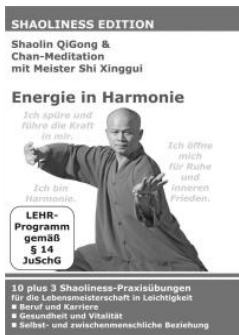
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



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

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

再見
Auf ein
Wiedersehen
im Jahr des
Feuer-Hahns
丁酉

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Affen ...

Ein TongShu ist ein traditionelles, fachbezogenes Jahrbuch bzw. ein Kalender.

Der vorliegende QiGong- und Chan-TongShu umfasst periodisch das chinesische Jahr des Feuer-Affen, das nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2016 um 17:48 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen Übungsweg für interessierte QiGong- und Chan-Praktizierende.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong- und Chan-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechnik, QiGong-Formübung und Chan-Meditation und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/QiGong und Chan) in Einklang kommen. Neben der Informationsfunktion offeriert der TongShu auch eine standardisierte Dokumentationsmöglichkeit. Es gibt Raum für eigene Notizen sowie für die Einschätzung der aktuellen Stimmung und des Persönlichen Energie-Niveaus.

Der umfangreiche TongShu-Übungskatalog präsentiert die einschlägigen QiGong- und Chan-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Die Infothek enthält ergänzende, sachdienliche Informationen.

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

ISBN: 978-3-945249-80-2



€ 30,00
[D]