

Der QiGong- TongShu

2020



Metall
Ratte

Gottfried Eckert

庚
子

氣功通書

QiGong-Kalender
Professional Edition

Der QiGong-TongShu 2020

庚子

氣功通書

天地人合

Tiān Dì Rén Hé

Himmel. Erde. Mensch. Einheit.

Dieser QiGong-TongShu gehört:

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

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

Gottfried Eckert

Der QiGong-TongShu 2020

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: 978-3-945249-84-0

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des QiGong-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-TongShu 2020»

© 2019 – 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. 17, 247)

Cover: © flyinglife - Fotolia.de/Fotolia.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © mrswilkins - Fotolia.de/Fotolia.com #69731308 - Chinese red maroon oriental background with zodiac signs; © pixabay

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-84-0

① **www.my-qigong.company**

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Fast Facts: QiGong-TongShu	9
2	Kalendarium	25
3	Übungskatalog	141
A	QiGong.Aktivierung	151
B	QiGong.Bewegung	155
C	QiGong.Atmung	187
D	QiGong.Functional	203
E	QiGong.Meditation	217
F	Add-on: My-QiGong.Monatsprogramme	245
G	Sonderformate	401
H	Selbstmassage	437
4	Infothek	447
5	Anhang	464

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
Carpe diem!

Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen im Jahr der Metall-Ratte. Und natürlich "Huān Yíng" zur nächsten Ausgabe des QiGong-TongShus. Schön, dass ich dich auch durch dieses Jahr begleiten darf. Ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr der Metall-Ratte Geng Zi beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2020 um 17:05 Uhr. Geng Zi ist das 37. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 7. Himmelsstamm (庚 Gēng Yang Metall) mit dem 1. Erdzweig (子 Zǐ, symbolisiert durch die Ratte). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Metall des Himmelsstammes auf das Yang Wasser im Erdzweig.

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

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 der Metall-Ratte. Alles Liebe für deinen Weg.

Herzlichst, Gottfried Eckert



氣功通書

1
Fast Facts:
QiGong-TongShu

1 Fast Facts: QiGong-TongShu

Der QiGong-TongShu 2020

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

Der vorliegende **QiGong-TongShu** 氣功通書 umfasst periodisch das chinesische Jahr der **Metall-Ratte** Gēng Zǐ 庚子, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2020** um 17:05 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu 五術 und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für interessierte Einsteiger als auch für ganzheitlich orientierte, fortgeschrittene 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 (氣功)-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen QiGong. Aktivierung (**A**), QiGong.Bewegung (**B**), QiGong.Atmung (**C**), QiGong.Functional (**D**) und QiGong.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) in Einklang kommen. Für eine unterstützende Selbstmassagepraxis werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt. 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-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Im Einzelnen:

A	QiGong.Aktivierung Kāi Qì Fǎ 開氣法	1 Technik
B	QiGong.Bewegung Huó Dòng Fǎ 活動法	12 Übungen 1 Wildcard-Übung Massageroutine
C	QiGong.Atmung Nà Qì Fǎ 納氣法	5 Techniken Massageroutine
D	QiGong.Functional Qì Gōng Fǎ 氣功法	5 Übungen Massageroutine
E	QiGong.Meditation Chán Fǎ 禪法	12 Stehmeditationen Massageroutine
F	Add-On: Monatsprogramme Wài Guà 外掛	12 Monatsprogramme Massageroutine
G	Sonderformate Tè Bié Fǎ 特別法	5 Sonderformate Massageroutine
H	Selbstmassage Zhǐ Yā Àn Mó Fǎ 指壓按摩法	60 + 10 Vitalisierungspunkte

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 → **Februar 2020** | **Aktuelle Monatssäule** → **戊寅 Erd-Tiger (04.02.2020 - 04.03.2020)**
KW 06 ← **Laufende Kalenderwoche**

Wochentag/ Datum | **Tagessäule** | **Tagesoffizier**

Tagessäule: ▼ Himmelsstamm, ▲ Erdzweig

Di	▼ 丁 Ding Yin Feuer	☽ 閉日 Bi Ri
04.02.	▲ 丑 Chou Ochse Yin Erde	Schließen
★	🎵 涧下水 Jian Xia Shui Wasser des Baches	
	🧠 A B12 C5 D5 E12	➡ SW
	🕒 Gb38, He8, 3E6, MP2	📄 Li Chun chin. Neujahr (SK)

↑ **Dong Gong** (★)

🎵 **Nayin (verborgener Ton)** | 📄 **Zusatzinformationen**

🧠 **Tagescode (TC) ➡ Himmelsrichtung**

🕒 **Vitalisierungspunkte (VP)**

Notizen (freier Text)

Notizen

_____ min

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. Sie sind den fünf Wandlungsphasen Wú 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. Sie sind auch nach den 5 Wandlungsphasen sowie der Yin-/Yang-Polarität strukturiert und folgen den 4 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), 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.

Dong Gong

Das Dong Gong 董公 Ratingsystem nach Großmeister Dong (Astrologe der Ming-Dynastie) gibt Auskunft über die Qi-Qualitäten eines Tages: ★ fordernd, ★★ ungünstig, ★★★ mittelmäßig, ★★★★ günstig, ★★★★★ exzellent.

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 楊柳木, 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)

- 24 Jahreseinteilungen (節氣 Jié Qi)
- Vollmond ○ | Neumond ●

Tagescode (TC)

Der Tagescode definiert eine spezifische QiGong-Übungsfolge. Sie berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Der Tagescode besteht aus der Bezeichnung der jeweiligen Systemelemente QiGong.Aktivierung (A), QiGong.Bewegung (B), QiGong.Atmung (C), QiGong.Functional (D) und QiGong.Meditation (E) sowie den einschlägigen Nummerierungen der Übungen und Techniken. Die Identifikation erfolgt über den TongShu-Übungskatalog.

Vitalisierungspunkte (VP)

Die angegebenen Vitalisierungspunkte des Tages können im Rahmen einer unterstützenden Selbstmassagepraxis zur Anwendung kommen.



www.tongshu.de

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-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-TongShus

- 1 Information über die **energetische Tagessituation** (Himmelsstamm/Erdzweig, Tagesoffizier, Dong Gong-Rating, 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. 141 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** QiGong.Aktivierung → **B** QiGong.Bewegung + Massageroutine → **C** QiGong.Atmung + Massageroutine → **D** QiGong.Functional + Massageroutine → **E** QiGong.Meditation + Massageroutine. Alternativ zu der jeweils vorgesehenen Bewegungs-QiGong-Übung kann bei Bedarf auch die **Wildcard-Übung** fallweise ausgeführt werden. Durchschnittliche **Dauer** einer Übungssequenz: ca. **15 - 20 min**, wenn erforderlich entsprechend länger. Als Add-On gibt es die My-QiGong.Monatsprogramme **F**. Die **Sonderformate G** sind als ergänzende Kurzprogramme unabhängig von den täglichen Übungssequenzen für spezifische Zielsetzungen bedarfsweise einsetzbar: Qi-Lift, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Seelische Selbstregulation, Power-QiGong (fortgeschrittene Praxis). © Selbstmassagepraxis **H** zur Unterstützung.
- 5 **Self-Assessment** und **Dokumentation** des **Status Quo** (Stimmung, Persönliches Energie-Niveau PEN) vor und nach der QiGong-Übungspraxis.

TongShu-Übungskatalog

A	Seite 151	E5	Seite 226
B	Seite 155	E6	Seite 228
B1	Seite 156	E7	Seite 230
B2	Seite 158	E8	Seite 232
B3	Seite 160	E9	Seite 234
B4	Seite 162	E10	Seite 236
B5	Seite 164	E11	Seite 238
B6	Seite 166	E12	Seite 240
B7	Seite 168	E+	Seite 242
B8	Seite 170	F	Seite 245
B9	Seite 172	F1	Seite 249
B10	Seite 174	F2	Seite 261
B11	Seite 176	F3	Seite 273
B12	Seite 180	F4	Seite 285
Bx	Seite 182	F5	Seite 299
B+	Seite 184	F6	Seite 311
C	Seite 187	F7	Seite 323
C1	Seite 190	F8	Seite 335
C2	Seite 192	F9	Seite 347
C3	Seite 194	F10	Seite 359
C4	Seite 196	F11	Seite 371
C5	Seite 198	F12	Seite 383
C+	Seite 200	F+	Seite 398
D	Seite 203	G	Seite 401
D1	Seite 204	G1	Seite 402
D2	Seite 206	G2	Seite 404
D3	Seite 208	G3	Seite 406
D4	Seite 210	G4	Seite 408
D5	Seite 212	G5	Seite 414
D+	Seite 214	G+	Seite 434
E	Seite 217	H	Seite 437
E1	Seite 218	H1	Seite 438
E2	Seite 220	H2	Seite 444
E3	Seite 222		
E4	Seite 224		

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

日曆

2 Kalendarium

Januar 2020 | 丙子 Feuer-Ratte (07.12.2019 - 05.01.2020)

KW 01

Mo	▼	辛 Xin Yin Metall	除日 Chu Ri
	▲	丑 Chou Ochse Yin Erde	Entfernen
30.12.	🎵	壁上土 Bi Shang Tu Erde an der Wand	
	🧠	A B2 C3 D3 E2	➡ SW
****	🕒	Gb44, He4, 3E1, MP5	ⓘ
Di	▼	壬 Ren Yang Wasser	满日 Man Ri
	▲	寅 Yin Tiger Yang Holz	Fülle
31.12.	🎵	金箔金 Jin Bo Jin Metall aus Blattmetall	
	🧠	A B3 C4 D4 E3	➡ W
*****	🕒	Le4, Dü1, Pe5, Ma45	ⓘ
Mi	▼	癸 Gui Yin Wasser	平日 Ping Ri
	▲	卯 Mao Hase Yin Holz	Balance
01.01.	🎵	金箔金 Jin Bo Jin Metall aus Blattmetall	
	🧠	A B4 C4 D4 E4	➡ S
**	🕒	Lu5, Bl66, MP9, 3E2	ⓘ
Do	▼	甲 Jia Yang Holz	定日 Ding Ri
	▲	辰 Chen Drache Yang Erde	Stabilität
02.01.	🎵	覆灯火 Fu Deng Huo Feuer von der Laterne	
	🧠	A B5 C2 D2 E5	➡ S
**	🕒	Di2, Ni10, Ma44, Pe3	ⓘ
Fr	▼	乙 Yi Yin Holz	执日 Zhi Ri
	▲	巳 Si Schlange Yin Feuer	Umsetzen
03.01.	🎵	覆灯火 Fu Deng Huo Feuer von der Laterne	
	🧠	A B6 C2 D2 E6	➡ SW
*****	🕒	Ma43, Pe9, Di3, Ni1	ⓘ
Sa	▼	丙 Bing Yang Feuer	破日 Po Ri
	▲	午 Wu Pferd Yang Feuer	Zerstören
04.01.	🎵	天河水 Tian He Shui Wasser des Himmelsflusses	
	🧠	A B7 C5 D5 E7	➡ SW
**	🕒	MP1, 3E3, Lu11, Bl67	ⓘ
So	▼	丁 Ding Yin Feuer	危日 Wei Ri
	▲	未 Wei Ziege Yin Erde	Gefahr
05.01.	🎵	天河水 Tian He Shui Wasser des Himmelsflusses	
	🧠	A B8 C5 D5 E8	➡ SW
*****	🕒	He8, Gb38, Ni2, Di5	ⓘ

己亥 Ji Hai | Jahr des Erd-Schweines

Januar 2020 | 丙子 Feuer-Ratte (07.12.2019 - 05.01.2020)

KW 01

Notizen									
<input type="checkbox"/>			♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<input checked="" type="checkbox"/>	🕒	_____ min	♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Notizen									
<input type="checkbox"/>			♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<input checked="" type="checkbox"/>	🕒	_____ min	♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Notizen									
<input type="checkbox"/>			♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<input checked="" type="checkbox"/>	🕒	_____ min	♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Notizen									
<input type="checkbox"/>			♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<input checked="" type="checkbox"/>	🕒	_____ min	♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Notizen									
<input type="checkbox"/>			♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<input checked="" type="checkbox"/>	🕒	_____ min	♥	😊	😐	😞	✎	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

己亥 Ji Hai | Jahr des Erd-Schweines

**Die Seiten 28 bis 181 werden in dieser Lese-
probe nicht angezeigt.**

Urheberrechtlich geschütztes Material

© 3TRUST e.K.

Bx

QiGong.Bewegung 活動法
Wildcard-Übung 救生索



👤 Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern. Mittels einer Rotationsbewegung des Unterarms die linke Handfläche nach vorne drehen, und den linken sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten. Währenddessen befindet sich die rechte Hand unverändert auf Hüfthöhe. Die Daumen beider Hände weisen folgerichtig nach links.
- ② Anschließend das Körpergewicht nach rechts verlagern. Im Verlauf der Gewichtsverlagerung die Handflächen der linken und rechten Hand mittels Rotationsbewegung der Unterarme synchron nach vorne drehen (beide Daumen nach rechts). Nun den linken Arm sinken lassen, bis sich die linke Hand auf Hüfthöhe befindet. Gleichzeitig den rechten sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten.
- ③ Das Körpergewicht wieder nach links verlagern. Im Verlauf der Gewichtsverlagerung die Handflächen der linken und rechten Hand mittels Rotationsbewegung der Unterarme synchron nach vorne drehen (beide Daumen nach links). Nun den linken sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten. Gleichzeitig den rechten Arm sinken lassen, bis sich die rechte Hand auf Hüfthöhe befindet.
- 🕒 Eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Wichtig ist, dass die Schultern entspannt bleiben. Weiterhin auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

**Die Seiten 184 bis 463 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

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Tiger-QiGong, Special: Geng Zi-QiGong im Zeichen der Metall-Ratte 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

WissGroup GmbH

Richard Hemberger Straße 7
D-69412 Eberbach
Fon: +49 (0)6271 77231
Email: m.paetzold@wissgroup.de
Internet: www.wissgroup.de

WissGroup

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement

Mediaempfehlungen

WERBUNG

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 Fitnesstraining
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

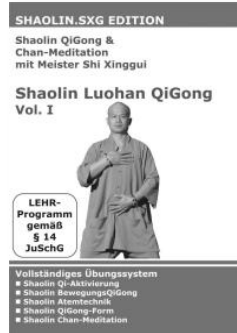
WERBUNG



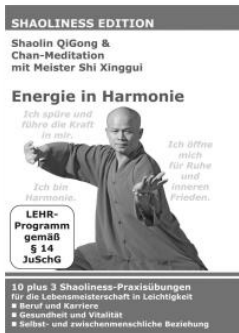
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 90:25 min
 ISBN: 978-3-945249-01-7



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



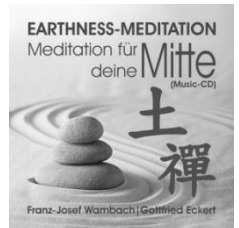
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 42:20 min
 ISBN: 978-3-945249-04-8



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



EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte
 (Musik-CD)
 Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

再見

**Auf ein vitales
Wiedersehen
im Jahr des
Metall-Ochsen**

辛丑

Herzlich willkommen im Jahr der Metall-Ratte Geng Zi ...

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

Der vorliegende QiGong-TongShu umfasst periodisch das chinesische Jahr der Metall-Ratte, das nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2020 um 17:05 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für interessierte Einsteiger als auch für ganzheitlich orientierte, fortgeschrittene Praktizierende.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen QiGong.Aktivierung, QiGong.Bewegung, QiGong.Atmung, QiGong.Functional sowie QiGong.Meditation und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/QiGong) in Einklang kommen. Für eine unterstützende Selbstmassagepraxis werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt. 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-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Als Add-on gibt es effektive QiGong-Monatsprogramme. 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.

ISBN: 978-3-945249-84-0



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

**€ 30,00
[D]**