

Der QiGong- TongShu

2021  Metall
Ochse

Gottfried Eckert

辛

丑

氣功通書

QiGong-Kalender
Professional Edition

Der QiGong-TongShu 2021

辛
丑

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 2021

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: 978-3-945249-85-7

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 Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert, «Der QiGong-TongShu 2021»

© 2020 – 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: © bombomtea - Fotolia/Stock.Adobe.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © Wiktoria Matynia - Fotolia/Stock.Adobe. #69731308 - Chinese red maroon oriental background with zodiac signs; © pixabay

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-85-7

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 des Metall-Ochsen. Und natürlich 歡迎 Huan Ying 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 des Metall-Ochsen Xin Chou beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2021 um 23:00 Uhr. Xin Chou ist das 38. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 8. Himmelsstamm (辛 Xīn, Yin Metall) mit dem 2. Erdzweig (丑 Chǒu, symbolisiert durch den Ochsen). Aus energetischer Sicht trifft das Yin Metall des Himmelsstammes auf die Yin Erde im Erdzweig.

Der vorliegende TongShu-Kalender möchte dich unterstützen und dir auf deinem Weg durch das Ochse-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, Qi-Gong.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 des Metall-Ochsen. 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 2021

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 des **Metall-Ochsen** Xīn Chǒu 辛丑, das nach dem Sonnenkalender am **3. Februar 2021** um 23:00 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



Notizen (freier Text)

Notizen

_____ min

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 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. 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.
- 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 |
| B | Seite 155 |
| B1 | Seite 156 |
| B2 | Seite 158 |
| B3 | Seite 160 |
| B4 | Seite 162 |
| B5 | Seite 164 |
| B6 | Seite 166 |
| B7 | Seite 168 |
| B8 | Seite 170 |
| B9 | Seite 172 |
| B10 | Seite 174 |
| B11 | Seite 176 |
| B12 | Seite 180 |
| Bx | Seite 182 |
| B+ | Seite 184 |
| C | Seite 187 |
| C1 | Seite 190 |
| C2 | Seite 192 |
| C3 | Seite 194 |
| C4 | Seite 196 |
| C5 | Seite 198 |
| C+ | Seite 200 |
| D | Seite 203 |
| D1 | Seite 204 |
| D2 | Seite 206 |
| D3 | Seite 208 |
| D4 | Seite 210 |
| D5 | Seite 212 |
| D+ | Seite 214 |
| E | Seite 217 |
| E1 | Seite 218 |
| E2 | Seite 220 |
| E3 | Seite 222 |
| E4 | Seite 224 |

| | |
|------------|-----------|
| E5 | Seite 226 |
| E6 | Seite 228 |
| E7 | Seite 230 |
| E8 | Seite 232 |
| E9 | Seite 234 |
| E10 | Seite 236 |
| E11 | Seite 238 |
| E12 | Seite 240 |
| E+ | Seite 242 |
| F | Seite 245 |
| F1 | Seite 249 |
| F2 | Seite 261 |
| F3 | Seite 273 |
| F4 | Seite 285 |
| F5 | Seite 297 |
| F6 | Seite 309 |
| F7 | Seite 321 |
| F8 | Seite 333 |
| F9 | Seite 345 |
| F10 | Seite 357 |
| F11 | Seite 371 |
| F12 | Seite 383 |
| F+ | Seite 398 |
| G | Seite 401 |
| G1 | Seite 402 |
| G2 | Seite 404 |
| G3 | Seite 406 |
| G4 | Seite 408 |
| G5 | Seite 414 |
| G+ | Seite 434 |
| H | Seite 437 |
| H1 | Seite 438 |
| H2 | Seite 444 |

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

日曆

2 Kalendarium

Januar 2021 | 戊子 Erd-Ratte (07.12.2020 - 04.01.2021)

KW 53

| | |
|-----------|---|
| Mo | ▼ 乙 Yi Yin Holz ▲ 巳 Si Schlange Yin Feuer 28.12. 覆燈火 Fu Deng Huo Feuer von der Laterne ★★★★★ A B6 C2 D2 E6 ➔ SW ◎ Ma43, Pe9, Di3, Ni1 ⓘ |
| Di | ▼ 丙 Bing Yang Feuer ▲ 午 Wu Pferd Yang Feuer 29.12. 天河水 Tian He Shui Wasser des Himmelsflusses ★★ A B7 C5 D5 E7 ➔ SW ◎ MP1, 3E3, Lu11, Bl67 ⓘ |
| Mi | ▼ 丁 Ding Yin Feuer ▲ 未 Wei Ziege Yin Erde 30.12. 天河水 Tian He Shui Wasser des Himmelsflusses ★★★★★ A B8 C5 D5 E8 ➔ SW ◎ He8, Gb38, Ni2, Di5 ⓘ ○ |
| Do | ▼ 戊 Wu Yang Erde ▲ 申 Shen Affe Yang Metall 31.12. 大驛土 Da Yi Tu Erde von der großen Straße ★★★★★ A B9 C3 D3 E9 ➔ S ◎ Dü5, Le2, Bl60, Lu10 ⓘ |
| Fr | ▼ 己 Ji Yin Erde ▲ 酉 You Hahn Yin Metall 01.01. 大驛土 Da Yi Tu Erde von der großen Straße ★★ A B10 C3 D3 E10 ➔ SW ◎ Bl40, Lu9, Dü8, Le8 ⓘ |
| Sa | ▼ 庚 Geng Yang Metall ▲ 戌 Xu Hund Yang Erde 02.01. 鈹釧金 Chai Chuan Jin Metall der Kostbarkeiten ★★ A B11 C4 D4 E11 ➔ SO ◎ Ni3, Di11, He7, Gb34 ⓘ |
| So | ▼ 辛 Xin Yin Metall ▲ 亥 Hai Schwein Yin Wasser 03.01. 鈹釧金 Chai Chuan Jin Metall der Kostbarkeiten ★ A B12 C4 D4 E12 ➔ NW ◎ Pe5, Ma45, Le4, Dü1 ⓘ |

庚子 Geng Zi | Jahr der Metall-Ratte

Januar 2021 | 戊子 Erd-Ratte (07.12.2020 - 04.01.2021)

KW 53

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|--|--|--|--|--|---|----------------------|
| 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 |

庚子 Geng Zi | Jahr der Metall-Ratte

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

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: Xin Chou-QiGong im Zeichen des Metall-Ochsen 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



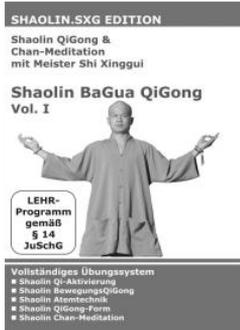
Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

Functional QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-68-0

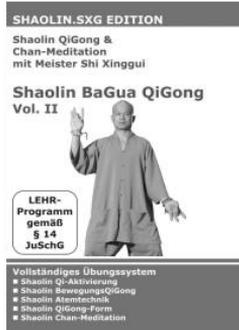
⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

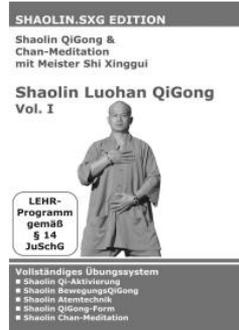
WERBUNG



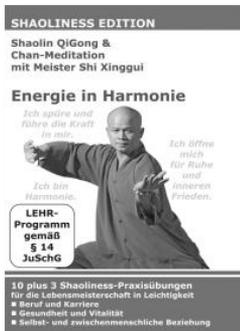
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 90:25 min
 ISBN: 978-3-945249-01-7



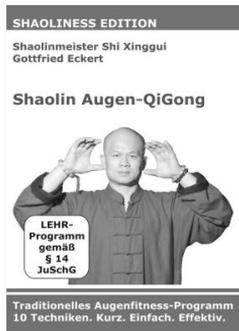
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



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



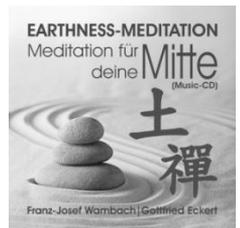
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 42:20 min
 ISBN: 978-3-945249-04-8



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
Wasser-Tigers**

壬寅

Herzlich willkommen im Jahr des Metall-Ochsen Xin Chou.

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

Der vorliegende QiGong-TongShu umfasst periodisch das chinesische Jahr des Metall-Ochsen, das nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2021 um 23:00 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: 978-3-945249-85-7



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

**€ 30,00
[D]**