



**YIJING** ———  
**TRANSFORMATION**  
**QIGONG** **Ausgabe**  
**in 2 Bänden**

**易經氣功**  
**Gottfried Eckert**  
**Professional Edition**



YiJing Transformation QiGong

易經氣功

Es ist besser, ein Licht zu entzünden,  
als auf die Dunkelheit zu schimpfen.  
Kong Zi

**Gottfried Eckert**

**YiJing Transformation QiGong**

**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: 978-3-945249-88-8**

### 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 Übungspraxis mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das YiJing Transformation QiGong 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, «YiJing Transformation QiGong»

© 2016 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere fürervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

**Verlag:** 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

**Idee, Konzeption und Realisierung:** Gottfried Eckert

**Autor:** Gottfried Eckert | **Präsentation der Übungen:** Gottfried Eckert

**Redaktion, Layout:** Gottfried Eckert | **Lektorat:** Dagmar Bernhard M.A.

**Fotos:** © Jörg Lügering, [www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de) (Übungen)

© Monika Wisniewska, [Fotolia.de/Fotolia.com](http://Fotolia.de/Fotolia.com) #123372005, I ching ancient oracle (Seite I 52); © Noam, [Fotolia.de/Fotolia.com](http://Fotolia.de/Fotolia.com) #8092883, zen background (Seite I 61)

**Cover:** © Monika Wisniewska, [Fotolia.de/Fotolia.com](http://Fotolia.de/Fotolia.com) #122225147, I ching ancient oracle; © flyinglife, [Fotolia.de/Fotolia.com](http://Fotolia.de/Fotolia.com) #67110136, Oriental Chinese seamless pattern background with frame

**Printed in Germany**

**ISBN: 978-3-945249-88-8**

① **[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**

## Inhaltsverzeichnis

	Herzlich willkommen ...	<b>I 6</b>
<b>A</b>	Fast Facts	<b>I 9</b>
<b>B</b>	Tutorial	<b>I 17</b>
<b>C</b>	Übungssammlung	
	Intro, Set-Up, Eröffnung, Abschluss	<b>I 74</b>
	Übungsfolgen 1 bis 30	<b>I 91</b>
	Übungsfolgen 31 bis 64	<b>II 11</b>
<b>D</b>	Glossar	<b>II 423</b>
<b>E</b>	Anhang	<b>II 427</b>

Das Begleitbuch zum YiJing Transformation QiGong. Ausgabe in 2 Bänden mit insgesamt 888 Seiten. Seitenangaben mit der vorangestellten römischen Ziffer I beziehen sich auf Band I, solche mit der römischen Ziffer II auf Band II.



**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.

## **Herzlich willkommen ...**

zum YiJing Transformation QiGong. Schön, dass du da bist. Und natürlich ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit, dein Vertrauen.

Dieses Werk in 2 Bänden schlägt eine Brücke zwischen der Weisheitsquelle des YiJing, dem Buch der Wandlungen und der traditionellen Kunst des QiGong. Präsentiert wird ein einzigartiger, intuitiver, multi-dimensionaler Übungsweg für persönliche Entwicklung und Transformation.

Erfahre, wie du mit dem Universum Verbindung aufzunehmen und kommunizieren kannst. Profitiere nachhaltig vom ältesten und zugleich bedeutendsten Weisheitssystem der chinesischen Kultur. Und von insgesamt 64 QiGong-Übungsfolgen, die auf die 64 Hexagramme des YiJing energetisch kodiert sind.

Genug der Vorrede. Hier und Jetzt viel Begeisterung und Freude mit dem YiJing Transformation QiGong.

Alles Liebe für deinen Weg.

Herzlichst,  
Gottfried Eckert



# 通論

# **A**

## **Fast Facts**

**A**

**Tōng Lùn 通論**

**Fast Facts**

**YiJing | Das Buch der Wandlungen**

Das YiJing, das Buch der Wandlungen (chin. 易經 Yì Jīng | Yi = Wandlung, Jīng = Buch, Kanon), ist eine urtümliche Sammlung von 64 Strichbildern (Hexagramme), ergänzt um Erläuterungen und Handlungsempfehlungen in Textform. Seine Entstehungsgeschichte geht bis in das 3. Jahrtausend v.Chr. zurück. Als legendäre Urheber werden genannt: der Urkaiser Fú Xī, König Wén, Herzog Zhōu und Kǒng Zǐ.

Das YiJing verkörpert das älteste und zugleich bedeutendste Weisheitssystem der chinesischen Kultur, vielleicht sogar der Menschheitsgeschichte. Es ist ein wertvoller Ratgeber für persönliche Entwicklung und Transformation.

易經

**Lebenskompetenz ...**

**"Wenn man eine der Zeichenkombinationen anblickt, sich in QIÁN, das Schöpferische, in XÙN, das Sanfte, vertieft, so ist das kein Lesen, und es ist auch kein Denken, sondern es ist wie das Blicken in fließendes Wasser oder in ziehende Wolken. Dort steht alles geschrieben, was gedacht und was gelebt werden kann."**

**Hermann Hesse über das YiJing**

**Die Seiten 12 und 13  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**



**A**

**Tōng Lùn 通論**

**Fast Facts**

**YiJing Transformation QiGong**

YiJing Transformation QiGong greift die universalen Prinzipien und Wirkmechanismen auf und stiftet eine einzigartige, meisterhafte, synergetische Verbindung zwischen der Weisheitsquelle des YiJing und der traditionellen Kunst des QiGong. Es eröffnet einen intuitiven und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrundeliegende Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.

Die einschlägige Übungssammlung zum YiJing Transformation QiGong umfasst insgesamt 64 Übungsfolgen, die auf die 64 Hexagramme des YiJing energetisch kodiert sind. Jede Übungsfolge besteht aus den Systemelementen YIJING QIGONG.Aktivierung, YIJING QIGONG.Bewegung, YIJING QIGONG.Atmung, YIJING QIGONG.Functional und YIJING QIGONG.Meditation.

YiJing Transformation QiGong ist:

innovativ-traditionell ■ systemdynamisch-funktionell ■ intuitiv ■ intelligent ■ mehrdimensional ■ transformatorisch

# 易經氣功

## QiGong | Allgemeine Info

QiGong (chin. 氣功 Qì Gōng) ist neben Akupunktur und Moxibustion, Pflanzen- und Kräuterheilkunde, Ernährung/Diätetik und TuiNa-/AnMo-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 = Lebensenergie; 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.

# 使用説明

# **B**

# **Tutorial**

**Die Seiten 18 bis 25  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**



**B**

**Shǐ Yòng Shuō Míng 使用說明**

**Tutorial**

**BaGua 八卦**

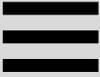
BaGua heißt übersetzt: Acht Trigramme (chin. 八卦 Bā Guà | Bā = acht, Guà = Trigramm/Orakelzeichen).

Die acht Trigramme repräsentieren die Weltordnung. Das BaGua des frühen Himmels XianTian (chin. 先天 Xiān Tiān | Xiān = vorher, Tiān = Himmel) ist die ursprüngliche kosmische Ordnung und geht auf den legendären Urkaiser Fú Xī (ca. 2800 v.Chr.) zurück. Das BaGua des späten Himmels HouTian (chin. 後天 Hòu Tiān | Hòu = nachher, Tiān = Himmel) stellt die Welt des Wandels dar. Es wird König Wén (ca. 1100 v.Chr.) zugeschrieben.

Die acht Trigramme bilden das metaphysische Fundament der traditionellen chinesischen Künste und sind die Basis der 64 Hexagramme des YiJing.

八卦

Die acht Trigramme

	QIÁN
	DUÌ
	LÍ
	ZHÈN
	XÙN
	KǎN
	GÈN
	KŪN



## QIÁN | Der Himmel

- Natur: Himmel
- Bezeichnung: Trockenheit
- Charakter: schöpferisch
- Familie: Vater
- Jahreszeit: Spätherbst
- Himmelsrichtung: NW (292,6° - 337,5°)
- LoShu: 6
- Außerordentliches Gefäß: Chong Mai (Durchdringungsgefäß)
- Kardinalpunkt: MP4 (☉ Am inneren Fußrand, ca. 3 Fingerbreit neben dem hervorstehenden Kopf des Mittelfußknochens)
- Kopplungspunkt: Pe6 (☉ An der Innenseite des Unterarms zwischen den mittleren Sehnen der Unterarmmuskulatur, 3 Fingerbreit über dem Handgelenk)
- Wandlungsphase: Metall
- Organ: Lunge

乾

**Die Seiten 29 bis 35  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**

**B**

**Shǐ Yòng Shuō Míng 使用說明**

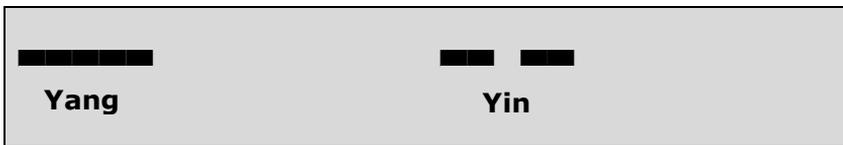
**Tutorial**

**64 Hexagramme | Liù Shí Sì Guà 六十四卦**

Werden die acht Trigramme miteinander kombiniert ( $8^2$ ), ergeben sich die 64 Hexagramme des YiJing.

Die Hexagramme bestehen jeweils aus 6 übereinander angeordneten Strichelementen (chin. yáo 爻), die entweder als durchgezogene oder unterbrochene waagrechte Linien gestaltet sind.

Es ist heute üblich, diesen Linien Yin-/Yang-Polaritäten zuzuweisen. Im Einzelnen:



Die Strichelemente eines Hexagramms werden prinzipiell von unten nach oben gelesen.

周易

Die 64 Hexagramme des YiJing sind Energiecodes, in denen sich der Zyklus des Lebens widerspiegelt. Sie können in vielfältigster Weise nutzbar gemacht werden, z.B. im Zusammenhang mit der Vorbereitung von Entscheidungen, zur Beurteilung von Lebenssituationen, im Rahmen der traditionellen chinesischen Künste oder auch als Mentalinstrumente zu meditativen Zwecken.

**Nachfolgend die 64 Hexagramme des YiJing ...**

**Die Seiten 38 bis 51  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**



**B**

**Shǐ Yòng Shuō Míng 使用说明**

**Tutorial**

**Divinationsmethoden und -instrumente**



## **Am Anfang steht die Frage.**

Ausgangspunkt für den YiJing Transformation QiGong-Gesamtprozess ist deine Frage, die eine universale Aktivierung bewirkt. Je offener du formulierst, desto tiefgründiger kann die Antwort sein. Sei jederzeit ergebnisoffen, bewusst und achtsam. Wo die Aufmerksamkeit ist, ist das Qi.

Du hast die Wahl. Wähle nun fallweise und intuitiv unter den nachfolgend vorgestellten Divinationsmethoden und -instrumenten das für dich hier und jetzt stimmige Verfahren aus und wende es an. Lass deine Praxis des Orakelnehmens dabei zur Meditation werden. Die beschriebenen Hilfsmittel bieten dir allesamt die Möglichkeit, mit dem Universum Verbindung aufzunehmen und zu kommunizieren. Die Antwort des Universums manifestiert sich in Form eines Hexagramms (und ggf. eines weiteren Wandlungshexagramms). Hiervon ist eine spezifische, multidimensionale, transformatorische QiGong-Übungsfolge abgeleitet.

Lass los und vertraue der universalen Intelligenz. Erkenne die tiefe Lebensweisheit, die dir das Universum schenkt. Und spüre und führe die Kraft in dir.

**Du fragst. Hier und Jetzt.  
Das Universum antwortet.  
Vertraue und arbeite mit dem Qi!**

**Die Seiten 54 bis 63  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**



**Meine Frage ...**

易经氣功

Muster/Kopiervorlage

## Die Antwort ...

QIÁN



DUÌ



LÍ



ZHÈN



XÙN



KǎN



GÈN



KŪN



QIÁN



DUÌ



LÍ



ZHÈN



XÙN



KǎN



GÈN



KŪN



# 易经氣功

Muster/Kopiervorlage

## B

### Shǐ Yòng Shuō Míng 使用說明 Tutorial Prozessübersicht

- 1 Formulierung der **Frage**. Hier und Jetzt!
- 2 **Identifikation** des antwortgebenden **Hexagramms** (und ggf. des Wandlungshexagramms) mit Hilfe der favorisierten **Devinationsmethode** (S. I 52 ff.); Aktivierung, universale Verbindung und Kommunikation, Erkenntnis, Weisheit.  

① Die nebenstehende Tabelle offeriert einen hilfreichen Überblick über alle 64 Hexagramme (einschließlich der jeweils beteiligten Trigramme) mit Referenz zur Übungssammlung.
- 3 Visualisierung der betreffenden Übungsfolge anhand der **Übungssammlung** (S. I 73 ff.) und Vorbereitung auf die Übungssituation. In diesem Zusammenhang bitte auch die **Praxishinweise** (S. I 68 ff.) beachten. Tipp: Das beiliegende **Leeseichen** dient dazu, ausgewählte YiJing-Übungsfolgen zu markieren. Es liefert zudem ein Inhaltsverzeichnis für das schnelle Auffinden der Übungssequenzen.
- 4 Ausführung der betreffenden Übungsfolge (**Übungspraxis**):  
Eröffnung → 1 YIJING QIGONG.Aktivierung → 2 YIJING QIGONG.Bewegung → 3 YIJING QIGONG. Atmung → 4 YIJING QIGONG.Functional → 5 YIJING QIGONG.Meditation → Abschluss + Massageroutine.  
Durchschnittliche **Dauer** einer Übungssequenz: ca. **15 - 20 min**, wenn erforderlich entsprechend länger.

## Hexagramm-Tabelle

oben →	QIÁN	DUÌ	LÍ	ZHÈN	XÙN	KǍN	GÈN	KŪN
untен ↓								
<b>QIÁN</b> 	 1 I 91	 43 II 157	 14 I 253	 34 II 47	 9 I 191	 5 I 141	 26 I 403	 11 I 215
<b>DUÌ</b> 	 10 I 203	 58 II 339	 38 II 97	 54 II 291	 61 II 375	 60 II 363	 41 II 133	 19 I 315
<b>LÍ</b> 	 13 I 241	 49 II 231	 30 I 451	 55 II 303	 37 II 85	 63 II 399	 22 I 353	 36 II 71
<b>ZHÈN</b> 	 25 I 391	 17 I 291	 21 I 341	 51 II 255	 42 II 145	 3 I 117	 27 I 415	 24 I 377
<b>XÙN</b> 	 44 II 169	 28 I 427	 50 II 243	 32 II 23	 57 II 327	 48 II 219	 18 I 303	 46 II 193
<b>KǍN</b> 	 6 I 153	 47 II 207	 64 II 411	 40 II 121	 59 II 351	 29 I 439	 4 I 129	 7 I 165
<b>GÈN</b> 	 33 II 35	 31 II 11	 56 II 315	 62 II 387	 53 II 279	 39 II 109	 52 II 267	 15 I 265
<b>KŪN</b> 	 12 I 229	 45 II 181	 35 II 59	 16 I 279	 20 I 329	 8 I 179	 23 I 365	 2 I 103

Hexagramm mit Nummerierung

Seitenangaben: **I** (Band I) | **II** (Band II)

**Die Seiten 68 bis 71  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**



# 目録

# C

## Übungssammlung

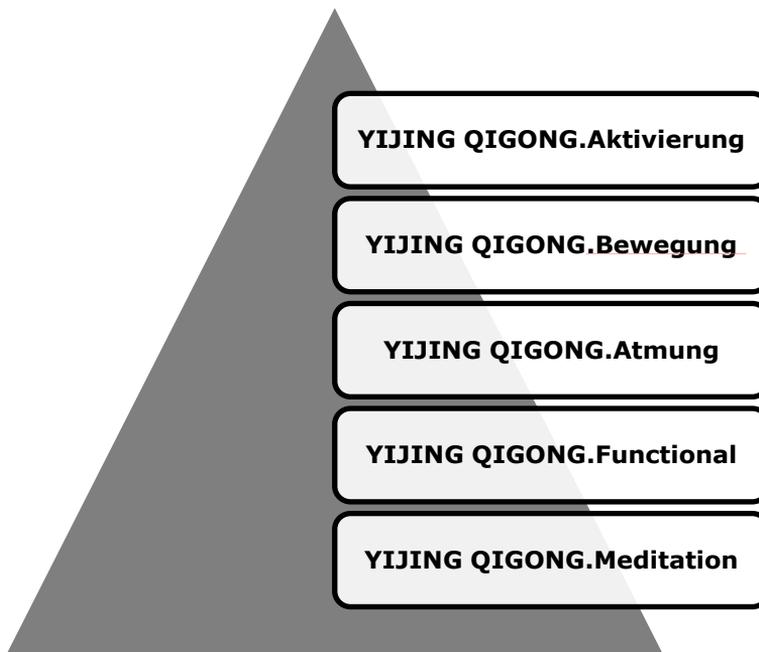
## C

### Mù Lù 目錄 Übungssammlung Intro

#### YiJing Transformation QiGong 易經氣功

Die hier präsentierte Übungssammlung berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise.

Sie umfasst insgesamt 64 Übungsfolgen, die auf die 64 Hexagramme des YiJing energetisch kodiert sind. Jede Übungsfolge besteht aus den Systemelementen YIJING QIGONG.Aktivierung, YIJING QIGONG.Bewegung, YIJING QIGONG.Atmung, YIJING QIGONG.Functional und YIJING QIGONG.Meditation.





**Die Seiten 76 bis 127  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**



蒙

[REDACTED]

## 4 Die Jugendtorheit

**4.1**

**䷗ 4 Die Jugendtorheit**  
**YIJING QIGONG.Aktivierung 開氣法**  
**Qi produzieren und zum Fließen bringen**



## 🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
  - ① Mit den Händen vor dem Körper eine Qi-Kugel formen. Die linke Hand befindet sich dabei auf Höhe des unteren Dantians. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand ist auf Höhe des mittleren Dantians. Die Handfläche weist nach unten. Der Schulterbereich ist locker und entspannt.
  - ② Die Augen schließen, und die energetische Position ungefähr 5 Minuten halten. Dabei die Aufmerksamkeit nach innen richten (Qi produzieren und zum Fließen bringen). Anschließend wieder langsam die Augen öffnen. Den Handmodus beenden, und die Hände vor dem Körper sinken lassen.
  - ③ Das Qi mit beiden Händen zu **Ming Men** führen und anschließend ohne Körperkontakt über den gesamten Körper in der Reihenfolge: **Ming Men** → Oberschenkelrückseiten → Kniekehlen → Waden → Fersen → Fußknöchel → Fußrücken → Schienbeine → Knie → Oberschenkelvorderseiten → Hüfte → Oberkörper → um Hals herum → **Da Zhui** → Hinterkopf → **Jadekissen** → **Bai Hui** → Gesicht → **oberes Dantian** → Hals → Oberkörper → **mittleres Dantian** → **unteres Dantian**
  - ④ Das Qi mit der rechten Hand ohne Körperkontakt entlang des linken Arms führen: Zunächst an der Außenseite von den Fingerspitzen bis zum Schultergelenk. Arm drehen. Und dann vom Schultergelenk an der Innenseite wieder zurück zur Hand. Anschließend Hand- und Armwechsel.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Den Prozess beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.2

☰ 4 Die Jugendtorheit  
YIJING QIGONG.Bewegung 活動法  
Himmels- und Erd-Qi balancieren



## 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.**

4.3

☰ 4 Die Jugendtorheit  
YIJING QIGONG. Atmung 纳氣法  
Milz-Pankreas und Magen harmonisieren



## 🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die rechte Hand auf den Milz-/Magenbereich (linker Oberbauch) legen.
- ❷ Einatmung: Mit der linken Hand Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit der Hand vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handfläche weist dabei nach oben. Kurze Pause. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen.
- ❸ Ausatmung: Das Qi mit der Hand langsam vor dem Körper nach unten führen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- ↔ Die Technik analog mit der rechten Hand ausführen. Dazu die linke Hand auf den Milz-/Magenbereich legen.
- 🗨️ **Variante mit Organlaut-Technik:** Bei der Ein- und Ausatmung die nachfolgende Organlaut-Technik praktizieren: Die Einatmung erfolgt zweifach unterteilt mit stimmlosem XI-XI (gesprochen: CHIE-CHIE) durch die leicht geöffneten Lippen. Die Mundwinkel sind dabei zurückgezogen, die Zahnreihen ein wenig geöffnet, und die Zungenspitze liegt hinter den unteren Schneidezähnen. Anschließend wird vollständig mit stimmhaftem HU (gesprochen: HHUU) durch den Mund ausgeatmet. Hinweis: Diese Technik hat kühlende Wirkung. Bitte in der kalten Jahreszeit und bei Erkältungen darauf verzichten!
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

**4.4**

**䷗ 4 Die Jugendtorheit  
YIJING QIGONG.Functional 氣功法  
Der weiße Tiger blickt zurück**



## 🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit den Händen vor dem Körper Tigerkrallen formen. Die Arme sind leicht gebeugt, die Tigerkrallen weisen zur Erde.
- ❷ Nun das Becken und in der Folge den gesamten Oberkörper einschließlich der Schultern und der Arme sowie den Kopf bis zum sanften Anschlag der Nackenmuskulatur langsam nach links bewegen. Darauf achten, dass die Fußsohlen während der ganzen Drehbewegung am Boden bleiben.
- ❸ Abschließend noch die Arme heben. In der Endposition liegt der rechte Arm locker am Körper an (Ober- und Unterarm bilden nahezu einen 90 Grad-Winkel) und der linke, sanft gebeugte Arm befindet sich auf Schulterhöhe. Beide Tigerkrallen weisen in die 180 Grad-Position. Der Blick ist über die linke Tigerkralle in die Ferne gerichtet. Die Position halten.
- ❹ Die Position beenden. Den unteren Rücken lösen, die Arme senken und langsam wieder zur Mitte zurückrotieren.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog zur rechten Seite 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.

**4.5**

**☰ 4 Die Jugendtorheit**  
**YIJING QIGONG.Meditation 禅法**  
**Schützender Buddha**



## 🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die linke Hand vor das untere Dantian führen. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand ist erhoben. Die Fingerspitzen zeigen nach oben und die Handfläche nach vorne.
- ❷ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.  
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ❸ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

**Die Seiten 140 bis 463  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**

**Ende von  
Band I**

# Band II

**Die Seiten 1 bis 425  
werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.**

# 附錄

# **E**

## **Anhang**

## 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.

### **Danksagung ...**

Es ist mir ein Herzensbedürfnis, mich auf diesem Wege bei allen zu bedanken, die mich auf meinem Weg in vielfältigster Weise begleitet und unterstützt haben. Namentlich danke ich: Dagmar Bernhard, Hilde Eckert, Werner Eckert, Birgit X. Fischer, Jörg Lügering, Manfred Pätzold, Dr. Klaus Rosenlöcher, Shaolinmeister Shi Xinggui.

Und ich danke mir. Für meine Arbeit und für dieses wunderbare Werk. **DANKE** ♥♥♥

## Veranstaltungen

### Ausbildungen, Seminare und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Augen-QiGong, YiJing Transformation QiGong u.v.m.



### Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7  
D-56567 Neuwied  
Fon: +49 (0)2631 405535  
Email: mail@my-qigong.company

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

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



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

## Mediaempfehlungen

### Fachbücher und CDs



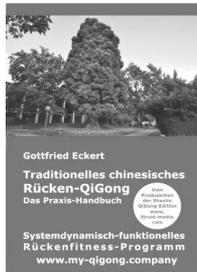
**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-06-2



**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



**Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-22-2

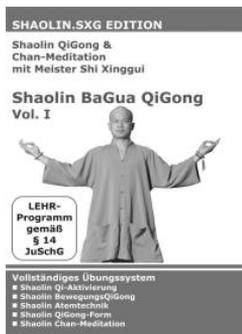


**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-30-7

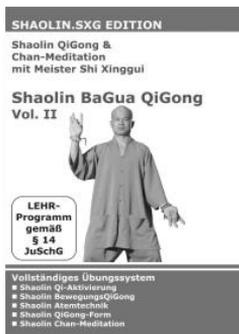


**Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)**  
 Autor: Gottfried Eckert u.a.  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-35-2

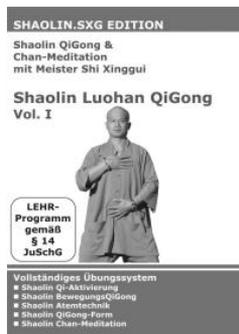
## DVDs und Periodika



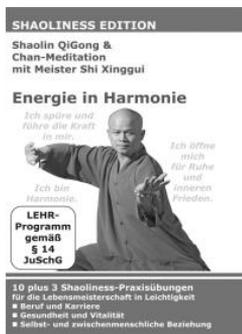
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. I**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 90:25 min  
 ISBN: 978-3-945249-01-7



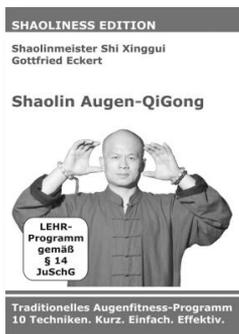
**Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Shaolin BaGua QiGong Vol. II**  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 79:35 min  
 ISBN: 978-3-945249-02-4



**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 QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui**  
**Die Praxis-DVD**  
 Shi Xinggui, Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 Laufzeit: ca. 24:00 min  
 ISBN: 978-3-945249-05-5



**Der QiGong- und Chan-TongShu**  
 Professional Edition  
 Jahress Ausgaben  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-80-2 ff.

**3TRUST**  
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

Infos/Bestellung: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

**Der Mann,  
der den Berg abtrug,  
war derselbe, der an-  
fang, kleine Steine  
wegzutragen.  
Kong Zi**



## **Herzlich willkommen zum YiJing Transformation QiGong.**

**Das YiJing (IGing, IChing), das Buch der Wandlungen, ist eine urtümliche Sammlung von 64 Strichbildern (Hexagramme), ergänzt um Erläuterungen und Handlungsempfehlungen in Textform. Seine Entstehungsgeschichte geht bis in das 3. Jahrtausend v.Chr. zurück. Als legendäre Urheber werden genannt: der Urkaiser Fu Xi, König Wen, Herzog Zhou und Kong Zi.**

**Das YiJing verkörpert das älteste und zugleich bedeutendste Weisheitssystem der chinesischen Kultur, vielleicht sogar der Menschheitsgeschichte. Es ist ein wertvoller Ratgeber für persönliche Entwicklung und Transformation.**

**Das von Gottfried Eckert entwickelte YiJing Transformation QiGong greift die universalen Prinzipien und Wirkmechanismen auf und stiftet eine einzigartige, meisterhafte, synergetische Verbindung zwischen der Weisheitsquelle des YiJing und der traditionellen Kunst des QiGong. Es eröffnet einen intuitiven und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrundeliegende Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.**

**Die einschlägige Übungssammlung zum YiJing Transformation QiGong umfasst insgesamt 64 Übungsfolgen, die auf die 64 Hexagramme des YiJing energetisch kodiert sind. Jede Übungsfolge besteht aus den Systemelementen YIJING QIGONG.Aktivierung, YIJING QIGONG.Bewegung, YIJING QIGONG.Atmung, YIJING QIGONG.Functional und YIJING QIGONG.Meditation.**

**Das Begleitbuch zum YiJing Transformation QiGong. Ausgabe in 2 Bänden mit insgesamt 888 Seiten. Alle Übungen sind ausführlich beschrieben und bebildert.**

**Du fragst. Hier und Jetzt.  
Das Universum antwortet.  
Vertraue und arbeite mit dem Qi!**

**ISBN: 978-3-945249-88-8**



**Gesamtpreis  
Band I + II**

**€ 58,00**

**[D]**

**3TRUST e.K.  
Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)**