

Der Chan- TongShu

2017



Feuer
Hahn

Gottfried Eckert

丁

酉

禪通書

Meditationskalender
Professional Edition

Der Chan-TongShu 2017

丁酉

禪通書

天地人合

Tiān Dì Rén Hé

Himmel. Erde. Mensch. Einheit.

Dieser Chan-TongShu gehört:

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

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

Gottfried Eckert

Der Chan-TongShu 2017

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: 978-3-945249-91-8

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des 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 Chan-Meditationsweg 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 Meditationspraxis mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob die Meditationsprogramme 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 Meditationsprogramme 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 Chan-TongShu 2017»

© 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: © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de (Übungen), Manfred Pätzold (sonstige Bilder)

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; © matsiash - Fotolia.de/Fotolia.com #60381493 - stylized cock

Printed in Germany

ISBN: 978-3-945249-91-8

① **www.my-qigong.company**

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Fast Facts: Chan-TongShu	9
2	Kalendarium	27
3	Chan-Katalog	145
A	CHAN.Öffnung	155
B	CHAN.Bewegung	159
C	CHAN.Mental	175
D	CHAN.Form	185
E	CHAN.Harmonie	231
F	Selbstmassage	245
4	Infothek	253
5	Anhang	268

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 Hahn satteln!

Carpe diem ...

Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Hahns. Und natürlich "Huān Yíng" zur ersten Ausgabe des 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-Hahns beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2017 um 23:36 Uhr. Es verspricht ein lebendiges und kurzweiliges Jahr zu werden, das viele Menschen im wahrsten Sinne des Wortes beflügeln wird, wiederaufzustehen und von neuem die To-dos anzupacken. Gleichwohl macht es Sinn, immer wieder einmal durchzuatmen und sich zu besinnen.

Der vorliegende TongShu-Kalender möchte dich unterstützen und dir auf deinem Weg durch das feurige Hahn-Jahr das Geleit geben. Für jeden Kalendertag erhältst du u.a. wertvolle Informationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie ein spezifisches, tagesabhängig arrangiertes Chan-Meditationsprogramm samt Angabe der jeweiligen Himmelsrichtung, in die die meditative Praxis auszuführen ist. Jedes Tagesprogramm besteht aus den alternierenden Elementen CHAN.Öffnung, CHAN.Bewegung, CHAN.Mental, CHAN.Form und CHAN.Harmonie und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/Chan) in Einklang kommen. Zudem werden dir für jeden Kalendertag die passenden Vitalisierungspunkte offeriert.

Die Meditationsprogramme sind grundsätzlich für jedermann geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung. Sie sind in dem Chan-Katalog des TongShus ausführlich beschrieben und bebildert.

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

Herzlichst,
Gottfried Eckert



禪通書

1

Fast Facts: Chan-TongShu

1 Fast Facts: Chan-TongShu

Der Chan-TongShu 2017

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

Der vorliegende **Chan-TongShu** 禪通書 umfasst periodisch das chinesische Jahr des **Feuer-Hahns** Dīng Yǒu 丁酉, das nach dem Sonnenkalender am **3. Februar 2017** um 23:36 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu 五術 und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen Chan-Meditationsweg 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 ein **spezifisches, tagesabhängig** arrangiertes Chan (禪)-Meditationsprogramm bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die meditative Praxis auszuführen ist. Jedes Tagesprogramm besteht aus den alternierenden Elementen CHAN.Öffnung (**A**), CHAN.Bewegung (**B**), CHAN.Mental (**C**), CHAN.Form (**D**) und CHAN.Harmonie (**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/Chan) 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 **Chan-Katalog** MùLù 目錄 präsentiert die einschlägigen Systemelemente und meditativen Übungen, die im Rahmen der tagesabhängigen Chan-Meditationsprogramme alternierend zur Anwendung kommen. Im Einzelnen:

A	CHAN.Öffnung 跑禪	Pǎo Chán-Praxis
B	CHAN.Bewegung 動禪	5 Bewegungsmeditationen Massageroutine
C	CHAN.Mental 心智禪	64 Cān Chán- Mentalinstrumente
D	CHAN.Form 禪法	je 5 Meditationen im Stehen, Sitzen, Gehen, 1 Meditation im Liegen Massageroutine
E	CHAN.Harmonie 合禪	5 QiGong-Übungen Massageroutine
F	Selbstmassage 指壓按摩法	60 + 10 Vitalisierungspunkte

Die Meditationsprogramme sind grundsätzlich für jedermann geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung. 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 2017** | **Aktuelle Monatssäule** → **壬寅 Wasser-Tiger (03.02.2017 - 04.03.2017)**
KW 05 ← **Laufende Kalenderwoche**

Wochentag/ Datum → **Fr** | **03.02.** | **★★★★**

Tagessäule
 ▼ **Himmelsstamm** | ▲ **Erdzweig**

Tagesoffizier → **危日 Wei Ri Gefahr**

辛 Xin Yin Metall	☿	酉 You Hahn Yin Metall	☿	危日 Wei Ri Gefahr
石榴木 Shi Liu Mu Holz vom Granatapfelbaum	🎵			
A B01 C62 D01 D06 D11 D16 E01	🧠			➡ W
Bl67, Lu8, Dü1, Le4	🕒			

🕒 **Li Chun | chin. Neujahr (SK)**

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

🧠 **Tagescode (TC) ➡ Himmelsrichtung**

🕒 **Vitalisierungspunkte (VP)**

↑ **Dong Gong** (★)

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

Meditationspraxis
 vorher nachher
Dauer (min)

Stimmung Ratingskala:

Persönliches Energieniveau (PEN) Ratingskala: 0 ➡ 10

Jahressäule

- Feuer-Affe | Bǐng Shēn 丙申 (04.02.2016 – 02.02.2017)
- Feuer-Hahn | Dīng Yǒu 丁酉 (03.02.2017 – 03.02.2018)
- Erd-Hund | Wù Xū 戊戌 (04.02.2018 – 03.02.2019)

Monatssäule

- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (05.01.2017 - 02.02.2017)
- Wasser-Tiger | Rén Yín 壬寅 (03.02.2017 - 04.03.2017)
- Wasser-Hase | Guǐ Mǎo 癸卯 (05.03.2017 - 03.04.2017)
- Holz-Drache | Jiǎ Chén 甲辰 (04.04.2017 - 04.05.2017)
- Holz-Schlange | Yí Sì 乙巳 (05.05.2017 - 04.06.2017)
- Feuer-Pferd | Bǐng Wǔ 丙午 (05.06.2017 - 06.07.2017)
- Feuer-Ziege | Dīng Wèi 丁未 (07.07.2017 - 06.08.2017)
- Erd-Affe | Wù Shēn 戊申 (07.08.2017 - 06.09.2017)
- Erd-Hahn | Jǐ Yǒu 己酉 (07.09.2017 - 07.10.2017)
- Metall-Hund | Gēng Xū 庚戌 (08.10.2017 - 06.11.2017)
- Metall-Schwein | Xīn Hài 辛亥 (07.11.2017 - 06.12.2017)
- Wasser-Ratte | Rén Zǐ 壬子 (07.12.2017 - 04.01.2018)
- Wasser-Ochse | Guǐ Chǒu 癸丑 (05.01.2018 - 03.02.2018)

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 Qì)
- Vollmond ○ | Neumond ●

Tagescode (TC)

Der Tagescode definiert ein spezifisches Chan-Meditationsprogramm. Es berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Der Tagescode besteht aus der Bezeichnung der jeweiligen Systemelemente CHAN.Öffnung (**A**), CHAN.Bewegung (**B**), CHAN.Mental (**C**), CHAN.Form (**D**) und CHAN.Harmonie (**E**) sowie den einschlägigen Nummerierungen der meditationspraktischen Übungen. Die Identifikation erfolgt über den Chan-Katalog.

Vitalisierungspunkte (VP)

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

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 meditativen Praxis 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)



Buch-Tipp: Der QiGong-TongShu 2017

- QiGong-Kalender
- Professional Edition
- Autor: Gottfried Eckert
- Verlag: 3TRUST e.K.
- ISBN 978-3-945249-81-9
- Paperback, s/w, 324 Seiten

Handhabung des Chan-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 des betreffenden Meditationsprogramms anhand des **Chan-Katalogs** (S. 145 ff.) und Vorbereitung auf die meditative Praxis. 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 Chan-Katalogs mit Seitenangabe für das schnelle Auffinden der meditationspraktischen Übungen.
- ④ Ausführung des betreffenden Chan-Meditationsprogramms mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung: **A** CHAN.Öffnung → **B** CHAN.Bewegung + Massageroutine → **C** CHAN.Mental → **D** CHAN. Form (wahlweise Meditation im Stehen, Sitzen, Gehen oder Liegen) + Massageroutine → **E** CHAN. Harmonie + Massageroutine. Durchschnittliche **Dauer** des Meditationsprogramms: ca. **20 - 30 min**, bei Bedarf entsprechend länger.
◎ Selbstmassagepraxis **F** zur Unterstützung.
- ⑤ **Self-Assessment** und **Dokumentation** des **Status Quo** (Stimmung, Persönliches Energie-Niveau PEN) vor und nach der QiGong-Übungspraxis.

Chan-Katalog (Index)

A	Seite 155
B	Seite 159
B01	Seite 160
B02	Seite 162
B03	Seite 166
B04	Seite 168
B05	Seite 170
B+	Seite 172
C	Seite 175
D	Seite 185
D01	Seite 188
D02	Seite 190
D03	Seite 192
D04	Seite 194
D05	Seite 196
D06	Seite 198
D07	Seite 200
D08	Seite 202
D09	Seite 204
D10	Seite 206
D11	Seite 208
D12	Seite 210
D13	Seite 212
D14	Seite 214
D15	Seite 216
D16	Seite 218
D+	Seite 220
E	Seite 231
E01	Seite 232
E02	Seite 234
E03	Seite 236
E04	Seite 238
E05	Seite 240
E+	Seite 242
F	Seite 245
F01	Seite 246
F02	Seite 250

**Die Seiten 20 bis 25 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**

日曆

2

Kalendarium

Januar 2017 | 庚子 Metall-Ratte (07.12.2016 - 04.01.2017)

KW 52

So	▼ 戊 Wu Yang Erde	♯ 建日 Jian Ri
	▲ 子 Zi Ratte Yang Wasser	Etablieren
01.01.	♪ 霹靂火 Pi Li Huo Feuer von Blitz und Donner	
	👤 A B02 C03 D02 D07 D12 D16 E02	➡ W
★★	⊙ 3E6, MP2, Gb38, He8	ⓘ

丙申 **Bing Shen** | **Jahr des Feuer-Affen**

Januar 2017 | 庚子 Metall-Ratte (07.12.2016 - 04.01.2017)

KW 52

Notizen



_____ min



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



_____ min



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

丙申 Bing Shen | Jahr des Feuer-Affen

Januar 2017 | 辛丑 Metall-Ochse (05.01.2017 - 02.02.2017)

KW 01

Mo	▼ 己 Ji Yin Erde ▲ 丑 Chou Ochse Yin Erde 02.01. 霹靂火 Pi Li Huo Feuer von Blitz und Donner 四星★ A B02 C25 D02 D07 D12 D16 E02 ➡ S ① Gb34, He7, 3E10, MP3	除日 Chu Ri Entfernen
Di	▼ 庚 Geng Yang Metall ▲ 寅 Yin Tiger Yang Holz 03.01. 松柏木 Song Bai Mu Holz von den Koniferen 四星★ A B01 C30 D01 D06 D11 D16 E01 ➡ SW ① Le3, Dü8, Pe7, Ma38	滿日 Man Ri Fülle
Mi	▼ 辛 Xin Yin Metall ▲ 卯 Mao Hase Yin Holz 04.01. 松柏木 Song Bai Mu Holz von den Koniferen 二星★★ A B01 C61 D01 D06 D11 D16 E01 ➡ SO ① Lu8, Bl67, MP5, 3E1	平日 Ping Ri Balance
Do	▼ 壬 Ren Yang Wasser ▲ 辰 Chen Drache Yang Erde 05.01. 長流水 Chang Liu Shui Stetig fließendes Wasser 四星★ A B05 C26 D05 D10 D15 D16 E05 ➡ NW ① Di1, Ni7, Ma45, Pe5 ① ▶ Xiao Han	平日 Ping Ri Balance
Fr	▼ 癸 Gui Yin Wasser ▲ 巳 Si Schlange Yin Feuer 06.01. 長流水 Chang Liu Shui Stetig fließendes Wasser 四星★ A B05 C43 D05 D10 D15 D16 E05 ➡ NO ① Ma44, Pe3, Di2, Ni10	定日 Ding Ri Stabilität
Sa	▼ 甲 Jia Yang Holz ▲ 午 Wu Pferd Yang Feuer 07.01. 沙中金 Sha Zhong Jin Metall aus dem Sand 四星★ A B04 C01 D04 D09 D14 D16 E04 ➡ W ① MP9, 3E2, Lu5, Bl66	執日 Zhi Ri Umsetzen
So	▼ 乙 Yi Yin Holz ▲ 未 Wei Ziege Yin Erde 08.01. 沙中金 Sha Zhong Jin Metall aus dem Sand 二星★★ A B04 C48 D04 D09 D14 D16 E04 ➡ SO ① He9, Gb41, Ni1, Di3	破日 Po Ri Zerstören

丙申 Bing Shen | Jahr des Feuer-Affen

Januar 2017 | 辛丑 Metall-Ochse (05.01.2017 - 02.02.2017)

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

丙申 Bing Shen | Jahr des Feuer-Affen

**Die Seiten 32 bis 177 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**

Die 64 Mentalinstrumente

C01		Das Schöpferische
C02		Das Empfangende
C03		Die Anfangsschwierigkeit
C04		Die Jugendtorheit
C05		Das Warten
C06		Der Streit
C07		Das Heer
C08		Das Zusammenhalten
C09		Des Kleinen Zähmungskraft
C10		Das Auftreten
C11		Der Friede
C12		Die Stockung

**Die Seiten 179 bis 201 werden in dieser
Leseprobe nicht angezeigt.**

D08

Meditation im Sitzen 坐禪

Meditative Praxis III 三禪

Mudra der Erd-(Boden-)Berührung



🗨️ Anleitung

- ① **Fokus:** Wahrheit, Erkenntnis
- ▶ **Ausgangsposition:** Sitzende Position
- ① Die favorisierte Sitzmeditationshaltung einnehmen.
- ② Folgenden Fingermodus praktizieren: Die linke Hand mittig in den Schoß legen. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand berührt mit der Innenfläche das rechte Knie und zeigt mit gestreckten Fingern zur Erde.
- ③ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ④ 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 Seiten 204 bis 267 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-Hahns 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

Strategische Partner

DAOTION Institut

Birgit X. Fischer
Oscar Straus Straße 21
D-50169 Kerpen
Fon: +49 (0)2273 940578
Email: bxf@classicfengshui.de
Internet: www.classicfengshui.de



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

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

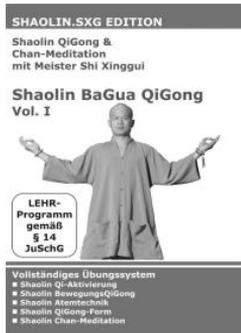


Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

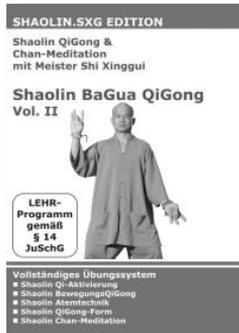


Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
 Autor: Gottfried Eckert u.a.
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-35-2

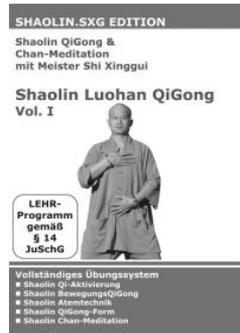
DVDs und Periodika



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 Augen-QiGong
 Die Praxis-DVD
 Shi Xinggui, Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 24:00 min
 ISBN: 978-3-945249-05-5



Der QiGong-TongShu 2017
 QiGong-Kalender
 Professional Edition
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-81-9

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

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

再見

**Auf ein vitales
Wiedersehen
im Jahr des
Erd-Hundes**

戌戌

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Hahns ...

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

Der vorliegende Chan-TongShu umfasst periodisch das chinesische Jahr des Feuer-Hahns, das nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2017 um 23:36 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen Meditationsweg 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 ein spezifisches, tagesabhängig arrangiertes Chan-Meditationsprogramm bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die meditative Praxis auszuführen ist. Jedes Tagesprogramm besteht aus den alternierenden Elementen CHAN.Öffnung, CHAN.Bewegung, CHAN.Mental, CHAN.Form und CHAN.Harmonie und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/Chan) 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-Meditationskatalog präsentiert die einschlägigen Systemelemente und meditativen Übungen, die im Rahmen der tagesabhängigen Chan-Meditationsprogramme alternierend zur Anwendung kommen.

Die Meditationsprogramme sind grundsätzlich für jedermann geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Die Infothek enthält ergänzende, sachdienliche Informationen.

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

ISBN: 978-3-945249-91-8



**€ 25,00
[D]**