



Gottfried Eckert

**Schutz- und
Immun-QiGong**

衛氣功禪

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Schutz- und Immun-QiGong

衛氣功禪

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Grabe den Brunnen,
bevor du durstig bist.

STRUSTE.E.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Gottfried Eckert

Schutz- und Immun-QiGong

3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Ebook zur Publikation „Schutz- und Immun-QiGong“ von Gottfried Eckert (Verlag: 3TRUST e.K.), ISBN: 978-3-945249-36-9

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Ebooks 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 Ebook 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, «Schutz- und Immun-QiGong»

© 2025 – 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, In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, Fon: +49 (0)2631 405535, Email: mail@3trust-media.com
Sitz: Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert, HRA 20921 (AG Montabaur), UID: DE243977788

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

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

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de

Cover: © Broesis | Pixabay, #2435978 – alte Tür; © Jörg Lügering, FotoGrafie-ONE

① www.my-qigong.com

Inhaltsverzeichnis

	Von Buddha zu Buddha ...	6
1	Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung	9
2	Einführung und theoretische Grundlagen	15
2.1	QiGong	16
2.2	Praxishinweise	22
3	Schutz- und Immun-QiGong Das Programm	27
3.1	QIGONG.Aktivierung	37
3.2	QIGONG.Bewegung	41
3.3	QIGONG.Atmung	49
3.4	QIGONG.Form	67
3.5	QIGONG.Meditation	97
4	QIGONG.Selbstregulation	113
5	Infothek	153
6	Anhang	179

Auf ein Wort: Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf Gendersternchen & Co. oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle Personen (unabhängig von Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität) gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

及時行樂

Von Buddha zu Buddha ...

Herzlich willkommen. Schön, dass du da bist. Und schön, dass du dich gerade liebevoll dem wichtigsten Menschen in deinem Leben zuwendest. Dir selbst. Ganz herzlichen Dank, dass ich dich auf deinem Weg begleiten darf. Danke für dein Interesse, deine Offenheit, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen. Danke für deinen Mut zur Veränderung.

Das Schutz- und Immun-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es offeriert einen funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik.

Das ganzheitliche Übungsprogramm stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße das Immunsystem/Wei Qi (Abwehr-Qi).

Ich wünsche dir viel BeGEISTERung und Freude mit dem vorgestellten QiGong-Übungsweg. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

熟識

1
**Gut zu wissen:
Stressbewältigung &
Entspannung**

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

開場白

2
**Einführung und
theoretische Grundlagen**

2.1 QiGong

QiGong 氣功 ist neben Akupunktur 針灸, Phytotherapie (Pflanzen-/Kräuterheilkunde) 中藥治療, Diätetik (Ernährung) 中醫食療 und TuiNa-Massage 推拿 eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 中醫.

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: Tschigong) bedeutet sinngemäß in etwa „Arbeit mit der Lebensenergie“ (Qi = Vitalenergie; 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.

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

氣功

Schutz- und Immun-Qigong

Das Schutz- und Immun-Qigong 衛氣功禪 ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen systemdynamisch-funktionellen und effektiv-nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Das ganzheitliche Übungsprogramm ist für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Es stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße das Immunsystem/Wei Qi (Abwehr-Qi).

Nutzen

- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Immunhacking, Kultivierung des Immunsystems/Wei Qi (Abwehr-Qi), Aktivierung des biologischen Schutzschildes gegen pathogene Einflüsse, Aufbau einer inneren und äußeren epigenetischen Festung

Merkmale

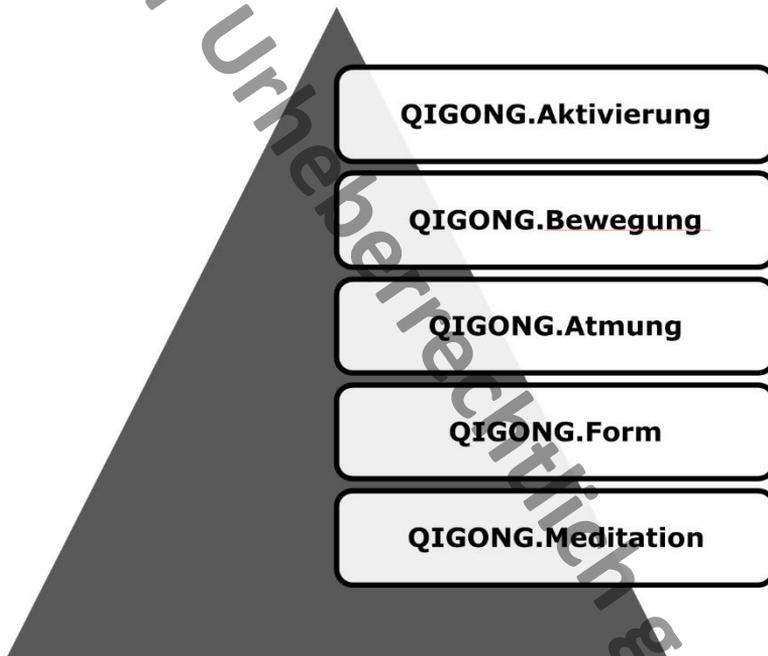
- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit effektiv-nachhaltigem Nutzen

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Die Systemelemente des QiGong-Übungsprogrammes:

- QIGONG.Aktivierung
- QIGONG.Bewegung
- QIGONG.Atmung
- QIGONG.Form
- QIGONG.Meditation



QIGONG.Aktivierung

Vorbereitende Übung; Körperhaltung; Erdung und körperliche Entspannung; Mentale Beruhigung; Körperwahrnehmung; Qi-Produktion und Qi-Fluss

QIGONG.Bewegung

Sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Lenkung des Energieflusses; Entwicklung von Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Geschmeidigkeit

QIGONG.Atmung

Techniken zur bewussten Atmung; Initialisierung und Lenkung des Energieflusses; Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation; Anhebung des Kalziumspiegels im Blut; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Reinigung; Stärkung und Schutz

QIGONG.Form

QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Entspannung; Kultivierung des Immunsystems

QIGONG.Meditation

Begleitende Chan-Meditation, die Urform des Zen. Meditative Praxis in Stille

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

衛氣功禪

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

3

Schutz- und Immun-QiGong Das Übungsprogramm

Symbolik				
H	F	E	M	W
Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
★	☯		🔋	
Panazee	Harmonisierung		Kräftigung	

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

氣功法

3.4 QIGONG.Form

3.4.8

Schutz- und Immun-QiGong 衛氣功禪
QIGONG.Form 氣功法
Das Metall schützen und bewahren



📌 Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Folgenden Fingermodus praktizieren: Daumen und Zeigefinger berühren einander sanft und formen Kreise. Die restlichen Finger sind gestreckt.
- ❷ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Das Becken langsam zur linken Seite bewegen, und den Oberkörper sanft nach rechts sinken lassen (Lateralflexion). Nun das Becken etwas nach links rotieren lassen.
- ❸ Anschließend die rechte Hand bei leicht gebeugtem Arm auf Augenhöhe nach vorne führen (die Handkante weist nach vorne), während die linke Hand etwas unterhalb Schulterhöhe nach hinten bewegt wird (die Handkante weist nach hinten). Beide Handgelenke sind gestreckt, die Handheber aktiviert.
- ❹ Das Körpergewicht noch etwas mehr nach rechts verlagern, und das linke Bein heben und anwinkeln. Der Blick geht durch den Kreis aus Daumen und Zeigefinger in die Ferne. Das Brust-Tor öffnen, und die Position halten. Bewusst ein und aus atmen.
- ❺ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, den Körper wieder aufrichten, und die Arme sinken lassen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein 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 zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.
- V **Variante:** wie beschrieben, jedoch anstelle des Einbeinstandes mit angehobener Ferse (die Großzehenbeere hat Bodenkontakt, das Knie ist gebeugt).

3 #

Schutz- und Immun-QiGong 衛氣功禪
QiGong-System 氣功系統
Rahmen-Trainingsplan 培训计划

🔖	QiGong-Programm	新手 Grünschnabel	弟子 Adept	師傅 Meister
1	QIGONG.Aktivierung ▪ Qi-Produktion ▪ Qi-Fluss	5 min	9 min	10 min
2	QIGONG.Bewegung	6 min	15 min	20 min
3	QIGONG.Atmung Techniken 1 - 5	4 min Ausführung: Techniken je einmal ausführen	10 min Ausführung: Techniken mehrfach wiederholen	15 min Ausführung: Techniken mehrfach wiederholen
4	QIGONG.Form Übungen 1 - 10 Übung 11	5 min Ausführung: max. 3 Übungen auswählen	15 min Ausführung: max. 5 Übungen auswählen	20 min Ausführung: max. 10 Übungen auswählen
5	QIGONG.Meditation ▪ Stehmeditation 1 ▪ Stehmeditation 2 ▪ Stehmeditation 3	4 min Ausführung: 1 Steh- meditation auswählen	10 min Ausführung: 1-2 Steh- meditationen auswählen	20 min Ausführung: 1-3 Steh- meditationen auswählen
-	Massageroutine	1 min Ausführung: zum Ab- schluss	1 min Ausführung: zum Ab- schluss	5 min Ausführung: Abschluss- routine 2-4
Zeitinvest (gesamt)		25 min	60 min	90 min

Notizen

Empty rectangular box for notes.

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

調氣

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

4

QIGONG: Selbstregulation

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

信息中心

5 Infothek

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

附錄

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

6 Anhang

WERBUNG



Media-Tipp

**Gottfried Eckert
Das
V.A.G.U.S. PLUS-
Programm**

Wie du deinen Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise trainierst und darmkörperliche, geistige und seelische Balance gewinnst.

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 & Co.

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse, Trainings, Coachings
QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Tiger-QiGong, My-QiGong.Campus, My-QiGong.Workshops (Jahresprogramme), My-QiGong.Profiling, My-QiGong.Coaching, My-QiGong.Supervision 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

WERBUNG

Die Epigenetik-Reihe ...



Gottfried Eckert
Die S.K.A.L.-Methode

Es hat 44 Sekunden von Aus der Stresswelt



Gottfried Eckert
Die Z.E.N.it-Methode

2 - 1 - 0. BILDZUMSTAND Oder: Wie du die Seele in die wiederfindest



Gottfried Eckert
Die I.M.M.U.N.-Formel

Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst



Gottfried Eckert
Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm

Wie die deine DNA auf natürliche Weise leicht programmiert und damit dein Leben nachhaltig verändert



Gottfried Eckert
Das epigenetische S.L.E.E.P.-WELL-Programm

Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert



Gottfried Eckert
Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück



Gottfried Eckert
Der epigenetische Power-Guide

Schliese mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co. Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnt



Gottfried Eckert
Die epigenetische H.E.L.P.-Formel

Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den nobleren Real

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



Die QiGong-Apotheke
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-12-3



YiJing Transformation QiGong
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



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



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



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

⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

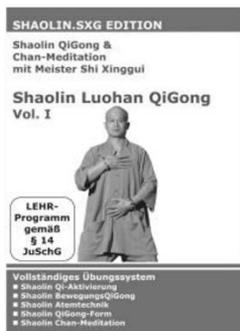
WERBUNG



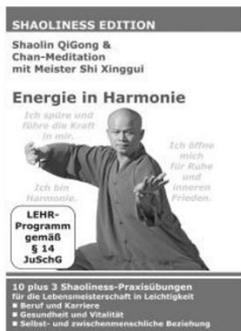
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 90:25 min
 ISBN: 978-3-945249-01-7



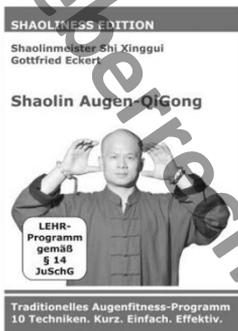
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



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



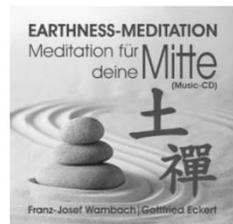
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 42:20 min
 ISBN: 978-3-945249-04-8



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

阿彌陀佛

Ā Mí Tuó Fó

Die Lehre gleicht einem Floß,
das man benutzt,
um über einen Fluss ans andere Ufer überzusetzen,
das man aber zurücklässt und
nicht mehr mit sich herumschleppt,
wenn es seinen Zweck erfüllt hat.
Buddha Shakyamuni