

Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook)

丙午

氣功通書

天地人合
Tiān Dì Rén Hé
Himmel. Erde. Mensch. Einheit.

3TRUST.P.K. / Urheberrechtlich geschützt!

Gottfried Eckert

Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook)

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

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 2026 (Ebook)»

© 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:** Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de (Übungen), Manfred Pätzold (s. 535, 727)

Cover: © Wiktoria Matynia - Fotolia/Stock.Adobe. #69731308 - Chinese red maroon oriental background with zodiac signs

① www.my-qigong.company

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Quick Facts: QiGong-TongShu	9
2	Kalendarium	25
3	Übungskatalog	429
A	QiGong.Aktivierung	439
B	QiGong.Bewegung	443
C	QiGong.Atmung	475
D	QiGong.Functional	491
E	QiGong.Meditation	505
F	Add-on: My-QiGong.Monatsprogramme	533
G	Sonderformate	685
H	Selbstmassage	721
4	Infothek	731
5	Anhang	744

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
Carpe diem!

Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen im Jahr des Feuer-Pferdes. 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 Feuer-Pferdes Bing Wu beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr. Bing Wu ist das 43. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 3. Himmelsstamm (丙 Bǐng, Yang Feuer) mit dem 7. Erdzweig (午 Wǔ, symbolisiert durch das Pferd). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Feuer des Himmelsstammes auf das Yang Feuer im Erdzweig.

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

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind in dem Übungskatalog des TongShus ausführlich beschrieben und bebildert.

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

Herzlichst, Gottfried Eckert



A Mi Tuo Fo

阿彌陀佛

氣功通書

1

Quick Facts: QiGong-TongShu

1 Quick Facts: QiGong-TongShu

Der QiGong-TongShu 2026

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 **Feuer-Pferdes** Bǐng Wǔ 丙午, das nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2026** um 04:04 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.

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 (Beispiel)

04

Mittwoch
Februar 2026

KW 06

Jahr: 丙午 **Feuer-Pferd (04.02.2026 - 03.02.2027)**

Monat: 庚寅 **Metall-Tiger (04.02.2026 - 04.03.2026)**

Tagesinformationen

- **Himmelsstamm:** 己 Ji Yin Erde
- **Erdzweig:** 酉 You Hahn (Yin Metall)
- **Tagesoffizier:** Gefahr
- **Nayin:** Erde von der großen Straße
- **Hexagramm (YiJing):** 56 Der Wanderer
- **Dong Gong:** ★★★★★
- **Kalender:** Li Chun | chin. Neujahr (Sonnenkalender)

QiGong-Programm

- **Aktivierung: A** Das Qi wecken
- **Bewegung: B8** Das Qi hin und her schieben
- **Atmung: C3** Milz-Pankreas & Magen harmonisieren
- **Functional: D3** Gelbe Schlange in Harmonie
- **Meditation: E8** Schützender Buddha

Himmelsrichtung

SW

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Meridianpunkte des Tages: Bl40 Lu9 Dü8 Le8

Jahresinformation

- Holz-Schlange | Yǐ Sì 乙巳 (03.02.2025 - 03.02.2026)
- Feuer-Pferd | Bǐng Wǔ 丙午 (04.02.2026 - 03.02.2027)
- Feuer-Ziege | Dīng Wèi 丁未 (04.02.2027 - 03.02.2028)

Monatsinformation

- Erd-Ratte | Wù Zǐ 戊子 (07.12.2025 - 04.01.2026)
- Erd-Ochse | Jǐ Chǒu 己丑 (05.01.2026 - 03.02.2026)
- Metall-Tiger | Gēng Yín 庚寅 (04.02.2026 - 04.03.2026)
- Metall-Hase | Xīn Mǎo 辛卯 (05.03.2026 - 04.04.2026)
- Wasser-Drache | Rén Chén 壬辰 (05.04.2026 - 04.05.2026)
- Wasser-Schlange | Guǐ Sì 癸巳 (05.05.2026 - 04.06.2026)
- Holz-Pferd | Jiǎ Wǔ 甲午 (05.06.2026 - 06.07.2026)
- Holz-Ziege | Yǐ Wèi 乙未 (07.07.2026 - 06.08.2026)
- Feuer-Affe | Bǐng Shēn 丙申 (07.08.2026 - 06.09.2026)
- Feuer-Hahn | Dīng Yǒu 丁酉 (07.09.2026 - 07.10.2026)
- Erd-Hund | Wù Xū 戊戌 (08.10.2026 - 06.11.2026)
- Erd-Schwein | Jǐ Hài 己亥 (07.11.2026 - 06.12.2026)
- Metall-Ratte | Gēng Zǐ 庚子 (07.12.2026 - 04.01.2027)
- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (05.01.2027 - 03.02.2027)



www.tongshu.de

Tagesinformation

Himmelsstämme

Die **10 Himmelsstämme** Tiān Gàn 天干 vertreten das Qi des Himmels. Sie sind den fünf Wandlungsphasen Wǔ Xíng 五行 zugeordnet sowie in Yīn- (陰) und Yáng- (陽) Polaritäten unterteilt. Im Einzelnen: Yang Holz (Jiǎ 甲), Yin Holz (Yǐ 乙), Yang Feuer (Bǐng 丙), Yin Feuer (Dīng 丁), Yang Erde (Wù 戊), Yin Erde (Jǐ 己), Yang Metall (Gēng 庚), Yin Metall (Xīn 辛), Yang Wasser (Rén 壬), Yin Wasser (Guǐ 癸).

Erdzweige

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 Chū 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.

Kalender

Kurz-Info: 24 Jahreseinteilungen (節氣 Jié Qì), Mondphasen

QiGong-Programm

Das tagesabhängig definierte QiGong-Programm besteht aus den Systemelementen 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.

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° |

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

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

Handhabung des QiGong-TongShus

- 1 Information über die **energetische Tagessituation** (Himmelsstamm/Erdzweig, Tagesoffizier, Dong Gong-Rating, Nayin, Hexagramm u.a.) sowie über weitere relevante Rahmenbedingungen.
- 2 Identifikation von **QiGong-Programm** und passgenauer **Himmelsrichtung**.
- 3 Visualisierung der betreffenden Übungsfolge anhand des TongShu-**Übungskatalogs** (S. 429 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 **Bei Bedarf: Self-Assessment** und **Dokumentation** des **Status Quo** (Stimmung, Persönliches Energie-Niveau) vor und nach der QiGong-Übungspraxis.

TongShu-Übungskatalog

A	Seite 439
B	Seite 443
B1	Seite 444
B2	Seite 446
B3	Seite 448
B4	Seite 450
B5	Seite 452
B6	Seite 454
B7	Seite 456
B8	Seite 458
B9	Seite 460
B10	Seite 462
B11	Seite 464
B12	Seite 468
Bx	Seite 470
B+	Seite 472
C	Seite 475
C1	Seite 478
C2	Seite 480
C3	Seite 482
C4	Seite 484
C5	Seite 486
C+	Seite 488
D	Seite 491
D1	Seite 492
D2	Seite 494
D3	Seite 496
D4	Seite 498
D5	Seite 500
D+	Seite 502
E	Seite 505
E1	Seite 506
E2	Seite 508
E3	Seite 510
E4	Seite 512

E5	Seite 514
E6	Seite 516
E7	Seite 518
E8	Seite 520
E9	Seite 522
E10	Seite 524
E11	Seite 526
E12	Seite 528
E+	Seite 530
F	Seite 533
F1	Seite 537
F2	Seite 549
F3	Seite 561
F4	Seite 573
F5	Seite 585
F6	Seite 597
F7	Seite 609
F8	Seite 621
F9	Seite 633
F10	Seite 645
F11	Seite 659
F12	Seite 671
F+	Seite 682
G	Seite 685
G1	Seite 686
G2	Seite 688
G3	Seite 690
G4	Seite 692
G5	Seite 698
G+	Seite 718
H	Seite 721
H1	Seite 722
H2	Seite 728

日曆

2 Kalendarium

29

Montag
Dezember 2025

KW 01

Jahr: 乙巳 Holz-Schlange (03.02.2025 - 03.02.2026)

Monat: 戊子 Erd-Ratte (07.12.2025 - 04.01.2026)

Tagesinformationen

- **Himmelsstamm:** 壬 Ren Yang Wasser
- **Erdzweig:** 申 Shen Affe (Yang Metall)
- **Tagesoffizier:** Erfolg
- **Nayin:** Metall der Schwertklinge
- **Hexagramm (YiJing):** 7 Das Heer
- **Dong Gong:** ★★★★★
- **Kalender:**

QiGong-Programm

- **Aktivierung: A** Das Qi wecken
- **Bewegung: B9** Himmlische Wolkenkreise
- **Atmung: C4** Lunge & Dickdarm harmonisieren
- **Functional: D4** Weißer Tiger in Harmonie
- **Meditation: E9** Qi-Säule

Himmelsrichtung

SO

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Meridianpunkte des Tages: Dü1 Le4 Bl67 Lu8

04

Mittwoch
Februar 2026

KW 06

Jahr: 丙午 Feuer-Pferd (04.02.2026 - 03.02.2027)

Monat: 庚寅 Metall-Tiger (04.02.2026 - 04.03.2026)

Tagesinformationen

- **Himmelsstamm:** 己 Ji Yin Erde
- **Erdzweig:** 酉 You Hahn (Yin Metall)
- **Tagesoffizier:** Gefahr
- **Nayin:** Erde von der großen Straße
- **Hexagramm (YiJing):** 56 Der Wanderer
- **Dong Gong:** ★★★★★
- **Kalender:** Li Chun | chin. Neujahr (Sonnenkalender)

QiGong-Programm

- **Aktivierung: A** Das Qi wecken
- **Bewegung: B8** Das Qi hin und her schieben
- **Atmung: C3** Milz-Pankreas & Magen harmonisieren
- **Functional: D3** Gelbe Schlange in Harmonie
- **Meditation: E8** Schützender Buddha

Himmelsrichtung

SW

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Meridianpunkte des Tages: Bl40 Lu9 Dü8 Le8

目錄

3 Übungskatalog

開氣法

A

QiGong.Aktivierung

活動法

B

QiGong.Bewegung

Bx

QiGong.Bewegung 活動法

Wildcard 救生索 Himmels- und Erd-Qi balancieren



Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ 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.
- ❷ 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.
- ❸ 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.**

纳氣法

C QiGong.Atmung

氣功法

D **QiGong.Functional**

禪法

E **QiGong.Meditation**

E1

QiGong.Meditation 禅法

Stehmeditation I — Medizin-Buddha



🧘 Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die rechte Hand auf das mittlere und die linke Hand auf das untere Dantian legen.
- 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.**

外掛

F
Add-on:
My-QiGong.
Monatsprogramme

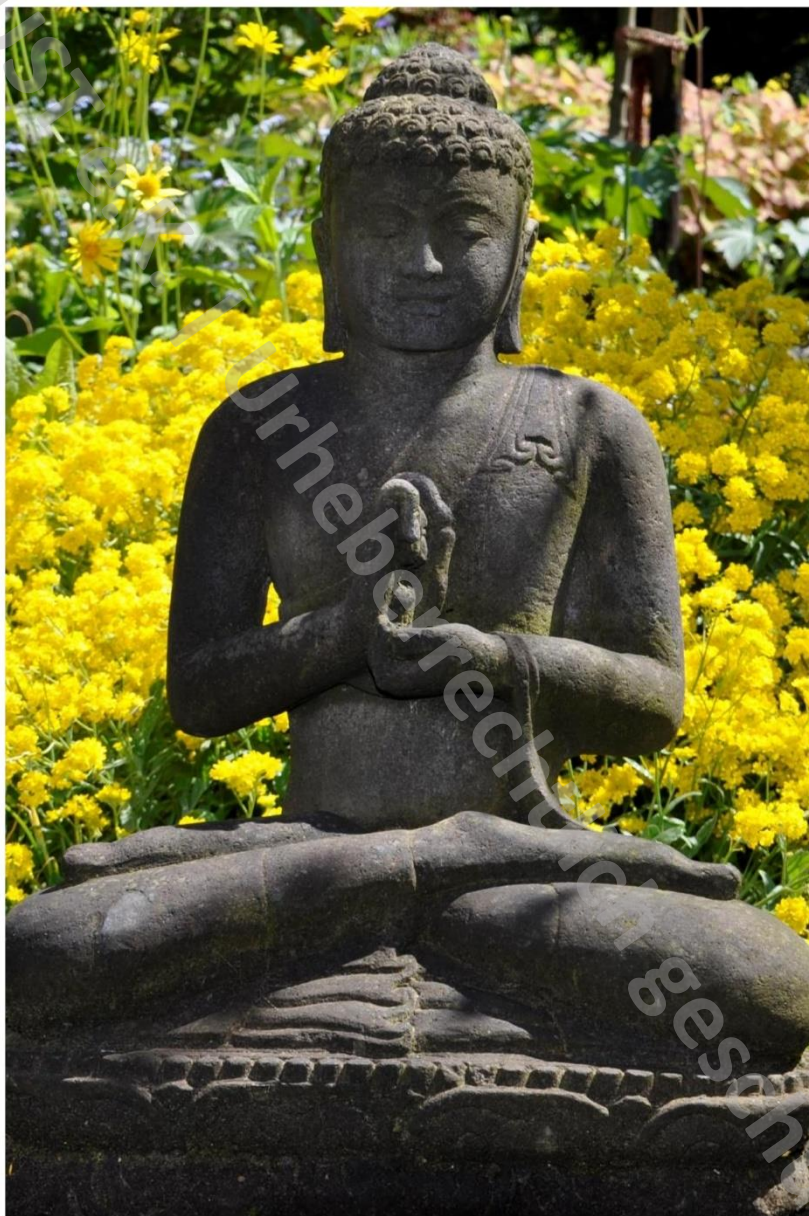


Add-on: My-QiGong.Monatsprogramme 外掛 Intro 導讀

Die My-QiGong.Monatsprogramme können ergänzend zu den tagesabhängig arrangierten QiGong-Übungsfolgen genutzt werden. Sie sind passgenau auf die Energiematrix des betreffenden Monats kodiert und sollen dabei unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Monatsenergien zu kommen.

QiGong im Monat des Erd-Ochsen 己丑	05.01.2026 - 03.02.2026 ➔ NW ☉ MP4 + Pe6
QiGong im Monat des Metall-Tigers 庚寅	04.02.2026 - 04.03.2026 ➔ SW ☉ Lu7 + Ni6
QiGong im Monat des Metall-Hasen 辛卯	05.03.2026 - 04.04.2026 ➔ SO ☉ Gb41 + 3E5
QiGong im Monat des Wasser-Drachen 壬辰	05.04.2026 - 04.05.2026 ➔ O ☉ Pe6 + MP4
QiGong im Monat der Wasser-Schlange 癸巳	05.05.2026 - 04.06.2026 ➔ SW ☉ Dü3 + Bl62
QiGong im Monat des Holz-Pferdes 甲午	05.06.2026 - 06.07.2026 ➔ SO ☉ MP4 + Pe6
QiGong im Monat der Holz-Ziege 乙未	07.07.2026 - 06.08.2026 ➔ NO ☉ Bl62 + Dü3
QiGong im Monat des Feuer-Affen 丙申	07.08.2026 - 06.09.2026 ➔ S ☉ 3E5 + Gb41
QiGong im Monat des Feuer-Hahnes 丁酉	07.09.2026 - 07.10.2026 ➔ N ☉ Dü3 + Bl62
QiGong im Monat des Erd-Hundes 戊戌	08.10.2026 - 06.11.2026 ➔ W ☉ Ni6 + Lu7
QiGong im Monat des Erd-Schweines 己亥	07.11.2026 - 06.12.2026 ➔ NW ☉ Gb41 + 3E5
QiGong im Monat der Metall-Ratte 庚子	07.12.2026 - 04.01.2027 ➔ SW ☉ Gb41 + 3E5

Ausführung der Monatsprogramme mit dem Rücken in die angegebene Himmelsrichtung. Durchschnittliche Dauer: ca. 15-20 min, wenn erforderlich entsprechend länger.



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

己丑

QiGong im Monat des Erd-Ochsen

05.01.2026 - 03.02.2026

特殊法

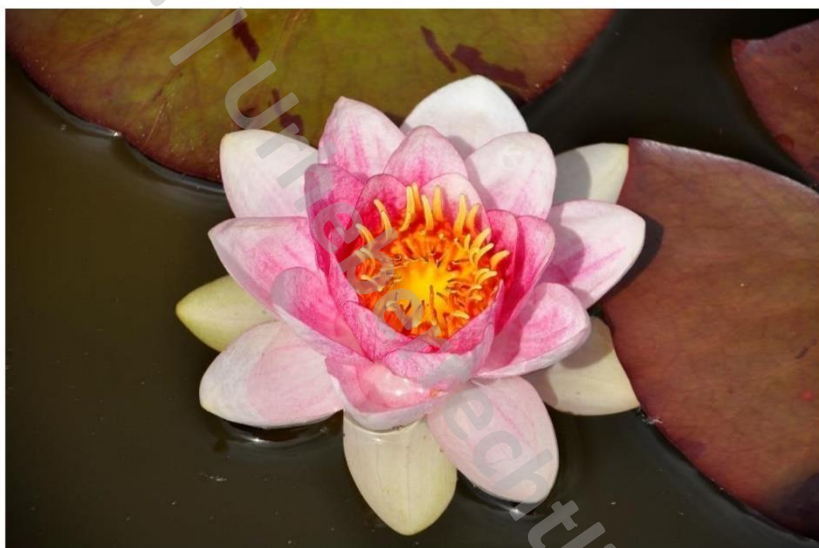
G **Sonderformate**

指壓按摩法

H Selbstmassage

Vitalisierungs- und Harmonisierungspunkte des Tages

Meridianpunkt	Lokalisierung
Lunge 5 Lu5	In der Beugefalte des Ellenbogens, daumenseitig neben der Bizepssehne
Lunge 8 Lu8	1 Daumenbreite vor der Handgelenksfalte, dicht über der Sehne
Lunge 9 Lu9	In der Handgelenksfalte, in der Vertiefung vor dem Daumen
Lunge 10 Lu10	Auf dem Daumenballen, mittig in einer Vertiefung
Lunge 11 Lu11	Am außenseitigen Nagelfalzwinkel des Daumens
Dickdarm 1 Di1	Am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers
Dickdarm 2 Di2	An der Außenseite des Zeigefingers, vor dem Zeigefinger-Grundgelenk
Dickdarm 3 Di3	An der Außenseite des Zeigefingers, dicht hinter dem Zeigefinger-Grundgelenk
Dickdarm 5 Di5	Bei abgespreiztem Daumen in der Vertiefung (tiefste Stelle) zwischen den Sehnen der Handwurzel
Dickdarm 11 Di11	Am daumenseitigen Ende der Beugefalte des Ellenbogens
Magen 36 Ma36	4 Finger breit unterhalb der Kniescheibe und von dort 1 Daumenbreite von der knöchernen Schienbeinkante nach außen
Magen 38 Ma38	Zweieinhalb Handbreiten unterhalb der Kniescheibe und von dort 1 Daumenbreite von der knöchernen Schienbeinkante nach außen



信息中心

4 Infothek

WERBUNG

MEDIA-TIPP



Schulferien 2026

Bundesland	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnacht
Baden-Württemberg	-	30.03.- 11.04.	26.05.- 05.06.	30.07.- 12.09.	26.10.- 31.10.	23.12.- 09.01.
Bayern	16.02.- 20.02.	30.03.- 10.04.	26.05.- 05.06.	03.08.- 14.09.	02.11.- 06.11.	24.12.- 08.01.
Berlin	02.02.- 07.02.	30.03.- 10.04.	26.05.	09.07.- 22.08.	19.10.- 31.10.	23.12.- 02.01.
Brandenburg	02.02.- 07.02.	30.03.- 10.04.	26.05.	09.07.- 22.08.	19.10.- 30.10.	23.12.- 02.01.
Bremen	02.02.- 03.02.	23.03.- 07.04.	15.05.+ 26.05.	02.07.- 12.08.	12.10.- 24.10.	23.12.- 09.01.
Hamburg	30.01.	02.03.- 13.03.	11.05.- 15.05.	09.07.- 19.08.	19.10.- 30.10.	21.12.- 01.01.
Hessen	-	30.03.- 10.04.	-	29.06.- 07.08.	05.10.- 17.10.	23.12.- 12.01.
Mecklenburg-Vorpommern	09.02.- 20.02.	30.03.- 08.04.	22.05.- 26.05.	13.07.- 22.08.	15.10.- 24.10.	21.12.- 02.01.
Niedersachsen	02.02.- 03.02.	23.03.- 07.04.	15.05.+ 26.05.	02.07.- 12.08.	12.10.- 24.10.	23.12.- 09.01.
Nordrhein-Westfalen	-	30.03.- 11.04.	26.05.	20.07.- 01.09.	17.10.- 31.10.	23.12.- 06.01.
Rheinland-Pfalz	-	30.03.- 10.04.	-	29.06.- 07.08.	05.10.- 16.10.	23.12.- 08.01.
Saarland	16.02.- 20.02.	07.04.- 17.04.	-	29.06.- 07.08.	05.10.- 16.10.	21.12.- 31.12.
Sachsen	09.02.- 21.02.	03.04.- 10.04.	-	04.07.- 14.08.	12.10.- 24.10.	23.12.- 02.01.
Sachsen-Anhalt	31.01.- 06.02.	30.03.- 04.04.	26.05.- 29.05.	04.07.- 14.08.	19.10.- 30.10.	21.12.- 02.01.
Schleswig-Holstein	02.02.- 03.02.	26.03.- 10.04.	15.05.	04.07.- 15.08.	12.10.- 24.10.	21.12.- 06.01.
Thüringen	16.02.- 21.02.	07.04.- 17.04.	15.05.	04.07.- 14.08.	12.10.- 24.10.	23.12.- 02.01.

ohne Gewähr

In einzelnen Bundesländern sind zusätzliche Ferien-/Brückentage möglich.

Feiertage 2026/2027

Datum	Feiertag	Geltungsbereich
01.01.2026	Neujahrstag	bundesweit
06.01.2026	Heilige Drei Könige	Baden-Württemberg Bayern Sachsen-Anhalt
03.04.2026	Karfreitag	bundesweit
05.04.2026	Ostersonntag	Brandenburg
06.04.2026	Ostermontag	bundesweit
01.05.2026	Maifeiertag	bundesweit
14.05.2026	Christi Himmelfahrt	bundesweit
24.05.2026	Pfingstsonntag	Brandenburg
25.05.2026	Pfingstmontag	bundesweit
04.06.2026	Fronleichnam	Baden-Württemberg Bayern Hessen Nordrhein-Westfalen Rheinland-Pfalz Saarland
15.08.2026	Mariä Himmelfahrt	Bayern (kathol. Gebiete) Saarland
03.10.2026	Tag der Deutschen Einheit	bundesweit
31.10.2026	Reformationstag	Brandenburg Mecklenburg-Vorpommern Sachsen Sachsen-Anhalt Thüringen
01.11.2026	Allerheiligen	Baden-Württemberg Bayern Nordrhein-Westfalen Rheinland-Pfalz Saarland
18.11.2026	Buß- und Betttag	Sachsen
25.12.2026	1. Weihnachtsfeiertag	bundesweit
26.12.2026	2. Weihnachtsfeiertag	bundesweit
01.01.2027	Neujahrstag	bundesweit
06.01.2027	Heilige Drei Könige	Baden-Württemberg Bayern Sachsen-Anhalt

ohne Gewähr

Experten-Tipp: Kombiniere die Tages-/Monatsübungen mit den Jahresübungen aus dem Bing Wu-QiGong.

Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026 **WERBUNG**

Das in diesem Buch präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Feuer-Pferd-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das Bing Wu-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken von Gottfried Eckert entwickelt worden. Es eröffnet einen harmonischen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrunde liegende einzigartige Konzeption berücksichtigt dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis. Das systemdynamisch-funktionelle Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Nutzen

- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in modern westlicher Systematik und Methodik – All Levels
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen

Keywords

Traditionelle chinesische Künste. QiGong. Chan. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Bing Wu-QiGong. Jahr des Feuer-Pferdes. Feuer-Pferd 2026. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert.



Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026 | Verlag: 3TRUST
Autor: Gottfried Eckert | Paperback, s/w, 160 Seiten
ISBN: 978-3-945249-74-1

Ergänzende Periodika von 3TRUST

WERBUNG

- Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026 (Ebook)
- Das QiGong-Brevier 2026. Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)
- TongShu XP 2026 (Ebook|Deutsch)
- Mein digitaler Sonnenkalender 2026 (Ebook|Deutsch)

TOP-TIPP

WERBUNG



**Die QiGong-
Apotheke**
氣功藥店
Gottfried Eckert
Professional Edition

Die QiGong-Apotheke

Verlag: 3TRUST e.K.

Autor: Gottfried Eckert

Paperback, s/w, 560 Seiten

ISBN: 978-3-945249-12-3

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: Bing Wu-QiGong im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026 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

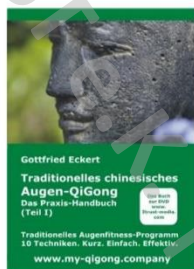
WissGroup

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement

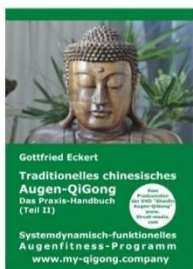
Mediaempfehlungen

Fachbücher

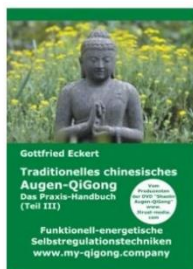
WERBUNG



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



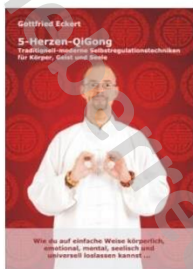
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-07-9



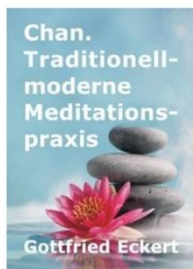
Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-09-3



Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-20-8



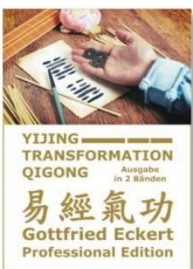
5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-24-6



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 Fitnessstraining
 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

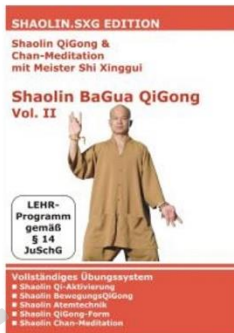
⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

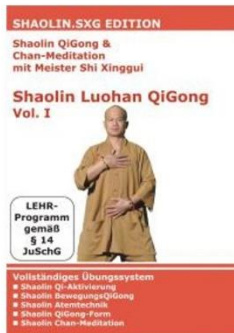
WERBUNG



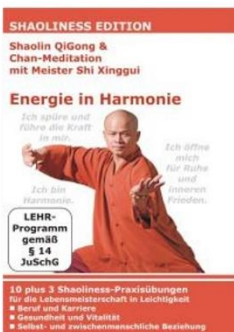
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



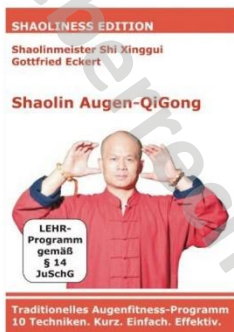
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



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



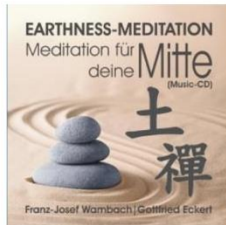
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



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 der
Feuer-Ziege

丁未