

# Ausbildung zum/r medizinischen Qi Gong – Übungsleiter/in



## Inhaltsverzeichnis

<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
<b>Die Entstehungsgeschichte des Qi Gong</b>	<b>1</b>
<b>Die Entstehungsgeschichte des Zhineng Qi Gong</b>	<b>3</b>
<b>Die 5 Hauptkomponenten des Qi Gong</b>	<b>5</b>
<b>Gong – Arbeit</b>	<b>6</b>
<b>Qi – Lebensenergie</b>	<b>8</b>
<b>Die Hunyuan Qi-Theorie</b>	<b>9</b>
<b>Das Qi-Feuer</b>	<b>10</b>
<b>Die Visualisierung</b>	<b>11</b>
<b>Die Wirkungsweise von Qi Gong</b>	<b>13</b>
<b>Wie funktioniert Stress?</b>	<b>15</b>
<b>Selbtheilungskräfte</b>	<b>16</b>
<b>Yin und Yang</b>	<b>18</b>
<b>Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)</b>	<b>20</b>
<b>Die Meridiane</b>	<b>21</b>
<b>Die Organuhr</b>	<b>27</b>
<b>Die wichtigsten Energiepunkte</b>	<b>28</b>
<b>Akupressur</b>	<b>30</b>
<b>Die 3 Dantians</b>	<b>32</b>
<b>Das Qi-Feld und die Centerline</b>	<b>34</b>
<b>Die korrekte Haltung</b>	<b>35</b>
<b>Aufwärmübungen und kleine Gongs</b>	<b>36</b>
<b>Der kleine Harmoniegong</b>	<b>39</b>
<b>Der große Harmoniegong</b>	<b>40</b>
<b>Lift Chi Up</b>	<b>43</b>
<b>Duft Qi Gong</b>	<b>44</b>
<b>Die 8 Brokate</b>	<b>49</b>
<b>Hui Chun Gong</b>	<b>50</b>
<b>Das Elemente-System und der 5-Elemente-Gong</b>	<b>66</b>
<b>Die Wirbelsäule und ihre Bedeutung</b>	<b>68</b>
<b>Rückenübungen</b>	<b>70</b>
<b>Die Wallsquats</b>	<b>71</b>
<b>Das Üben mit Qi Gong Kugeln (Hilfsmittel)</b>	<b>75</b>
<b>Das Chanting im Qi Gong</b>	<b>78</b>
<b>Die 6 heilenden Laute</b>	<b>82</b>
<b>Selbstständigkeit und Rechtliches</b>	<b>83</b>
<b>Tipps zum Unterrichten</b>	<b>85</b>

**Die Audio- und Videodateien findest du unter:**  
**<https://happy-you.de/ausbildungsinhalte/>**  
**Passwort: 6dfsknr76**

## **Die Entstehungsgeschichte des Qi Gong**

### **Eine Reise durch Jahrtausende der Energiekultivierung**

Qi Gong ist eine alte chinesische Praktik, die sich auf die Kultivierung von Qi, der Lebensenergie, konzentriert. Diese Praktik hat ihre Wurzeln in der chinesischen Philosophie, Medizin und Spiritualität. Die umfangreiche Entwicklungsgeschichte des Qi Gong bietet das Fundament für eine breite Palette von Praktiken, die heute weltweit praktiziert wird.

„Qi“ kann mit „Lebensenergie“ übersetzt werden, „Gong“ bedeutet „Arbeit“.

Beim Qi Gong gibt es eine ganze Reihe verschiedener Schreibweisen - unter anderem: Qigong, Qi Gong, Chi Gong und Chi Kung. Die verschiedenen Schreibweisen stammen aus unterschiedlichen Phonetik-Systemen zur Umschrift chinesischer Schriftzeichen in lateinische Buchstaben.

Gebräuchlich sind also Chi und Qi - in beiden Fällen handelt es sich hier aber um „Energie“, so dass es keinen Unterschied gibt.

### **Ursprünge in der chinesischen Philosophie und Medizin**

Die Wurzeln des Qi Gong können bis in die frühe chinesische Geschichte zurückverfolgt werden, wo Konzepte von Qi und dessen Bewegung im Körper bereits in daoistischen und konfuzianischen Schriften auftauchen. Das daoistische Konzept des "Qi" bezieht sich auf die vitale Energie, die alle Dinge durchdringt und belebt. Diese Idee bildete die Grundlage für die Entwicklung von Qi Gong-Praktiken, die darauf abzielten, das Gleichgewicht und die Harmonie des Qi im Körper zu fördern. Aus diesem Grunde war Qi Gong früher auch als Übung „zur Pflege des Lebens“ bekannt.

In der traditionellen chinesischen Medizin spielte die Vorstellung von Qi eine zentrale Rolle. Die Theorie besagt, dass Gesundheit von einem reibungslosen Fluss des Qi im Körper abhängt. Ungleichgewichte oder Blockaden im Qi können zu Krankheiten führen. Hieraus entwickelten sich medizinische Qi Gong-Praktiken, die Atemübungen, Bewegungen und Meditation kombinierten, um den Qi-Fluss im Körper zu regulieren und die Gesundheit zu fördern.

## **Die Verschmelzung von Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus**

Zu Beginn<sup>2</sup> des Qi Gongs wurden die wertvollen Praktiken nur mündlich von Meister zu Schüler weitergegeben, so dass es der Außenwelt verwehrt wurde. Während der Dynastien Tang (618-907 n. Chr.) und Song (960-1279 n. Chr.) erlebte das Qi Gong dann jedoch eine erste große Blütephase. Zu dieser Zeit wurden die Praktiken weiterentwickelt und es fand eine Verschmelzung von daoistischer, buddhistischer und konfuzianischer Philosophie statt. Qi Gong wurde nun nicht nur als medizinische Praktik betrachtet, sondern auch als Mittel zur spirituellen Entwicklung.

Daoistische und buddhistische Mönche praktizierten Qi Gong als Teil ihrer spirituellen Disziplin, um die Energie für Meditation und Erleuchtung zu kultivieren. Konfuzianische Gelehrte wiederum verwendeten Qi Gong, um körperliche Gesundheit und geistige Klarheit zu fördern, was ihrer Auffassung nach zur Entwicklung einer moralisch integren Persönlichkeit beitrug.

Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich unzählige Qi Gong-Formen, die verschiedene Schwerpunkte hatten. Einige legten mehr Wert auf die körperliche Bewegung, während andere stärker auf Meditation und Atemarbeit ausgerichtet waren. Diese Diversifikation führte dazu, dass eine breite Palette von Qi Gong-Stilen entstand.

Die kulturelle Revolution in China (1966-1976) führte zu einer Unterdrückung vieler traditioneller Praktiken, einschließlich Qi Gong. Nach der Öffnung Chinas in den späten 1970er Jahren erlebte das Qigong dann eine Renaissance. Es wurden staatlich sanktionierte Qi Gong-Verbände gegründet und die Praktik wurde sowohl in China als auch international populär.

## **Die Entstehungsgeschichte des Zhineng Qi Gong**

### **Ursprünge des Zhineng Qi Gong**

Zhineng Qi Gong, auch bekannt als Wisdom Healing Qi Gong, ist eine moderne Qi Gong-Praktik, die in den 1980er Jahren in China entwickelt wurde. Es wurde von Dr. Pang Ming, einem Mediziner und Qi Gong-Meister, ins Leben gerufen. Dr. Pang Ming wurde von dem Wunsch angetrieben, eine effektive Methode zur Gesundheitsförderung und spirituellen Entwicklung zu schaffen, die sowohl traditionelle chinesische Weisheit als auch moderne wissenschaftliche Erkenntnisse integriert.

### **Die Entwicklung des Zhineng Qigong**

Dr. Pang Ming begann seine Forschung in den 1970er Jahren und studierte verschiedene Qi Gong-Stile sowie westliche Medizin. Er erkannte, dass viele traditionelle Qi Gong-Methoden begrenzt waren und nicht immer die gewünschten Ergebnisse erzielten. Basierend auf seinen Erkenntnissen und Erfahrungen entwickelte er Zhineng Qigong, das auf seinen eigenen medizinischen Kenntnissen und der Integration von Elementen aus verschiedenen Qi Gong-Stilen beruhte.

Zhineng lässt sich mit „Intelligenz“ übersetzen – bei Zhineng Qi Gong handelt es sich also um das „intelligente Arbeiten mit Lebensenergie“.

### **Philosophie und Prinzipien des Zhineng Qi Gong**

Zhineng Qi Gong basiert auf der fundamentalen Philosophie, dass alles im Universum aus Qi besteht und dass der Mensch in der Lage ist, durch die Kultivierung von Qi eine harmonische Verbindung mit der Natur herzustellen. Dies wird durch eine Kombination aus Bewegung, Atemübungen, Visualisierung und Meditation erreicht.

Ein zentrales Konzept im Zhineng Qi Gong ist die Idee der "Qi-Information". Dies bezieht sich auf die Fähigkeit, positive Gedanken, Absichten und Bilder zu nutzen, um den Qi-Fluss im Körper zu lenken und Ungleichgewichte zu beseitigen. Visualisierungen von gesundem Qi, das in den Körper strömt, werden verwendet, um Blockaden aufzulösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

### **Besondere Merkmale von Zhineng Qi Gong**

Zhineng Qi Gong unterscheidet sich von anderen Qi Gong-Stilen durch seine Betonung von fließenden Bewegungen, sanfter Atmung und tiefem Bewusstsein. Es legt Wert auf Lockerheit und Entspannung während der Übungen, um den Energiefluss nicht zu behindern. Im Zhineng Qi Gong gibt es eine Vielzahl von Übungen, darunter stehende Formen, sitzende Meditationen und heilende Klänge, die auf verschiedene Aspekte der Energiekultivierung abzielen.

### **Verbreitung und internationale Anerkennung**

Zhineng Qigong gewann schnell an Popularität in China und im Ausland. Dr. Pang Ming gründete das Huaxia Zhineng Qi Gong Center, um das System zu verbreiten und Lehrer auszubilden. In den 1990er Jahren gab es viele erfolgreiche Berichte über die Anwendung von Zhineng Qi Gong zur Heilung von Krankheiten und zur Verbesserung der Lebensqualität. Das Zhineng Qi Gong wurde auch von westlichen Wissenschaftlern und Medizinern untersucht und anerkannt.

## Die 5 Hauptkomponenten des Qi Gong

Qi Gong setzt sich aus fünf Hauptkomponenten zusammen, die oft als die "Fünf Säulen" des Qi Gong bezeichnet werden. Diese fünf Komponenten arbeiten zusammen, um das Gleichgewicht von Körper, Geist und Energie zu fördern, was zu verbessertem Wohlbefinden, Entspannung und innerer Harmonie führen kann.

### 1. Körperhaltung und Bewegung:

Die korrekte Ausrichtung des Körpers und die fließenden Bewegungen sind grundlegend für Qi Gong. Die Bewegungen sind oft sanft, langsam und koordiniert. Durch das bewusste Bewegen und Ausrichten des Körpers können Spannungen gelöst, die Flexibilität erhöht und die Körperenergie harmonisiert werden. Jede Bewegung hat eine bestimmte Bedeutung und wirkt auf spezifische Organe oder Energiebahnen im Körper, die als Meridiane bekannt sind.

### 2. Atmung

Die Atmung ist eine zentrale Komponente des Qi Gong. Die Praktizierenden lernen, ihre Atmung bewusst zu lenken, zu vertiefen und zu verlangsamen. Dies fördert den Fluss von Qi im Körper. Eine typische Methode besteht darin, langsam durch die Nase einzuatmen, den Atem für einen Moment zu halten und dann langsam durch den Mund auszuatmen. Diese kontrollierte Atmung hilft, den Geist zu beruhigen, die Sauerstoffaufnahme zu verbessern und die Energie im Körper zu stärken. Im Zhineng Qi Gong ist es allerdings wichtiger den natürlichen Atemfluss zu finden und darauf zu vertrauen, dass der Körper weiß, wie es geht.

### 3. Meditation und Achtsamkeit

Qi Gong beinhaltet oft meditative Aspekte, die zur Entspannung des Geistes und zur Förderung der Achtsamkeit führen. Während der Praxis konzentrieren sich die Praktizierenden auf ihre Bewegungen, Atmung und Empfindungen im Körper. Dies ermöglicht es, den Geist von ablenkenden Gedanken zu befreien und eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper und zur umgebenden Energie herzustellen.

### 4. Klang und Vibration

Einige Formen des Qi Gong beinhalten den Einsatz von Klängen, Tönen und Vibrationen, um die Energie im Körper zu beeinflussen. Diese Klänge können durch den Mund erzeugt werden, durch Klopfen oder durch Bewegungen, die Vibrationen erzeugen. Diese Praktiken sollen helfen, Blockaden im Energiefluss zu lösen und das Qi im Körper zu aktivieren.

### 5. Visualisierung und mentale Konzentration

Die Vorstellungskraft spielt eine wichtige Rolle im Qi Gong. Praktizierende verwenden mentale Bilder, um den Energiefluss im Körper zu lenken. Zum Beispiel können sie sich vorstellen, wie Qi in bestimmten Bahnen fließt oder wie ihre Organe von strahlendem Licht umgeben sind. Diese Visualisierungen unterstützen die geistige Klarheit.

## Gong - Arbeit

Das Wort "Gong" in Qi Gong repräsentiert eine wichtige Konzeptualisierung und Praxis, die tief in der chinesischen Kultur und Philosophie verwurzelt ist. Das Wort "Gong" (功) wird oft als "Arbeit" oder "Übung" übersetzt, aber seine Bedeutung geht weit darüber hinaus. Es verkörpert eine umfassendere Idee von beharrlicher Anstrengung, Hingabe und kultivierter Fertigkeit. Um das Konzept vollständig zu verstehen, ist es hilfreich, die verschiedenen Nuancen zu beleuchten:

- 1. Disziplin und Übung:** "Gong" impliziert die Idee von regelmäßiger Übung und Hingabe. Im Kontext von Qi Gong bezieht sich "Gong" auf die kontinuierliche Praxis der verschiedenen Aspekte von Qi Gong, sei es Bewegung, Atmung, Meditation oder Visualisierung. Es erfordert eine konsequente Anstrengung über einen längeren Zeitraum, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.
- 2. Kultivierung von Fertigkeiten:** "Gong" hebt die Bedeutung der Meisterschaft und Perfektionierung hervor. Es beinhaltet die Idee, dass durch wiederholte Praxis und Bemühungen eine tiefe Fertigkeit und eine vertiefte Verbindung zu den Praktiken erreicht werden kann. Qi Gong ist nicht nur eine oberflächliche Übung, sondern eine Kunst, die über die Zeit hinweg entwickelt wird.
- 3. Energetische Entwicklung:** Das Konzept von "Gong" ist eng mit der Idee der Kultivierung von Qi (Lebensenergie) verbunden. Durch die regelmäßige Praxis von Qi Gong soll das Qi im Körper gestärkt, harmonisiert und gelenkt werden. "Gong" betont die Vorstellung, dass diese energetische Entwicklung Zeit, Geduld und Engagement erfordert.
- 4. Selbstdisziplin und Geduld:** Der Begriff "Gong" betont auch die Bedeutung von Selbstdisziplin, Ausdauer und Geduld. Qi Gong ist keine Praktik, die sofortige Ergebnisse liefert, sondern eher eine langfristige Investition in die eigene Gesundheit und spirituelle Entwicklung. "Gong" ermutigt die Praktizierenden, auf dem Weg geduldig zu bleiben und sich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen.
- 5. Integration von Körper und Geist:** "Gong" hebt die Einheit von Körper und Geist hervor. Die Praxis von Qi Gong erfordert nicht nur physische Bewegungen, sondern auch geistige Konzentration und Achtsamkeit. Das Streben nach "Gong" in Qi Gong beinhaltet die Harmonisierung und Koordination von Körper, Geist und Energie.



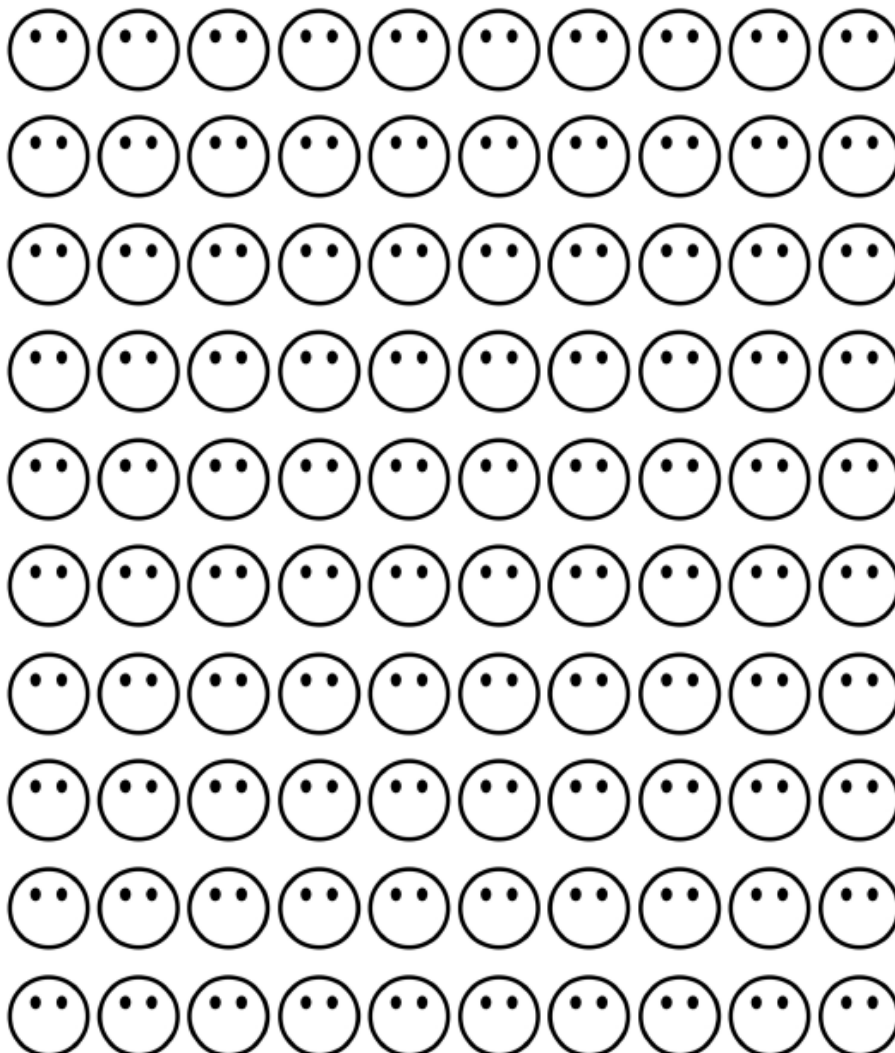
Zusammengefasst repräsentiert das Wort "Gong" in Qi Gong eine tiefe Hingabe an die Praxis, eine kontinuierliche Anstrengung zur Meisterschaft, die Kultivierung von Qi und die Entwicklung von Selbstdisziplin und Geduld. Es ist ein Schlüsselkonzept, das die Art und Weise beeinflusst, wie Praktizierende Qi Gong angehen und erleben.

Als „Gong“ werden zudem die einzelnen Übungen der Praktik bezeichnet (Harmonie-Gong, Relax-Gong), sowie ein Übungszeitraum von 100 Tagen. Der Theorie nach brauchen Geist und Körper pro Übung 100 Tage um sich komplett zu verbinden, so dass alle Meridiane geöffnet werden können und Qi jede Zelle erreicht. Wird in einer 100-Tage-Abfolge ein Tag ausgelassen sollte wieder bei Tag 1 begonnen werden. Ein Kalender kann dabei helfen motiviert zu bleiben:

### 100-Tage Gong

Über einen Zeitraum von 100 Tagen – ohne Unterbrechung - praktiziere täglich dieselbe Zhineng Qigong Übung. So kannst du deinen Gong (Fähigkeit/Können) steigern!

Startdatum: \_\_\_\_\_



## Qi – Lebensenergie

"Qi" ist ein fundamentales Konzept in der chinesischen Philosophie, Medizin und Kultur. Es ist ein vielschichtiges Wort, das oft als "Lebensenergie", "Atem", "Fluss" oder "Substanz" übersetzt wird. Qi ist eine zentrale Idee in vielen Aspekten des chinesischen Denkens, einschließlich traditioneller chinesischer Medizin, Kampfkünsten, Philosophie und Spiritualität. Hier sind einige wichtige Aspekte, die helfen, die Bedeutung von "Qi" zu verstehen:

1. **Lebensenergie und Vitalität:** In der traditionellen chinesischen Medizin wird "Qi" oft als die vitale Lebensenergie oder Lebenskraft des Körpers betrachtet. Es ist die Kraft, die die grundlegenden physiologischen Prozesse im Körper unterstützt und aufrechterhält. Ein ausgewogenes und freies Fließen von Qi wird als entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden angesehen.
2. **Dynamischer Fluss:** Qi wird auch als dynamischer Fluss oder Bewegung betrachtet, der in allen Dingen vorhanden ist. In der chinesischen Philosophie wird die Welt als Ergebnis des Flusses von Qi in verschiedenen Formen und Erscheinungen verstanden. Dieser Fluss kann auf allen Ebenen existieren, sei es im Körper, in der Natur oder im Universum.
3. **Verbindung von Körper und Geist:** Qi wird nicht nur als physische Energie betrachtet, sondern auch als Bindeglied zwischen Körper und Geist. In chinesischer Philosophie und Spiritualität wird angenommen, dass Qi die Verbindung zwischen dem physischen Körper und dem Geist oder der spirituellen Ebene darstellt. Ein gesunder Geisteszustand wird oft mit einem harmonischen Fluss von Qi im Körper in Verbindung gebracht.
4. **Umwelt und Natur:** Qi ist nicht auf den menschlichen Körper beschränkt, sondern wird auch in der Natur und in allen Dingen gesehen. Die Beziehung zwischen Mensch und Natur wird oft durch das Konzept von Qi vermittelt. Die Harmonie zwischen Mensch und Umwelt wird durch den freien Fluss von Qi in beiden Richtungen unterstützt.

Insgesamt ist "Qi" ein Konzept, das die Verbindung zwischen verschiedenen Ebenen des Seins betont - von der physischen Körperebene bis zur energetischen, spirituellen und universellen Ebene. Es verkörpert die Idee von Fluss, Verbindung und Vitalität und spielt eine zentrale Rolle in vielen Aspekten der chinesischen Kultur und Philosophie.

## Die Hunyuan Qi-Theorie

Die Hunyuan Qi-Theorie wurde von Dr. Pang Ming entwickelt und basiert auf dem Verständnis von Qi als grundlegender Energie, die alles im Universum durchdringt. "Hunyuan" bedeutet so viel wie "ursprünglich" oder "ursprünglich und unaufgelöst".

- 1. Ursprung von Hunyuan Qi:** Die Theorie besagt, dass das Universum aus einer ursprünglichen Einheit von Energie besteht, die als "Hunyuan Qi" bezeichnet wird. Dieses Hunyuan Qi ist die grundlegende Energiequelle, aus der alle Dinge hervorgehen. Es wird oft als die ursprüngliche, nicht aufgelöste Energie betrachtet, aus der sich alles formt. Sehr vereinfacht kann man sagen, dass die die Energie des Universums ist.
- 2. Fluss und Transformation von Qi:** Die Hunyuan Qi-Theorie betont den ständigen Fluss und die Transformation von Qi. Qi kann zwischen verschiedenen Formen und Erscheinungen wechseln, von subtilen energetischen Zuständen bis hin zu materiellen Formen. Der Fluss von Qi beeinflusst die Funktionsweise von Körper, Geist und Umwelt.
- 3. Einheit von Körper und Umwelt:** Die Theorie unterstreicht die Verbindung und Einheit von Körper, Geist und Umwelt. Der Mensch wird als ein integraler Teil des Universums betrachtet, und die Harmonie zwischen individuellem Qi und dem universellen Hunyuan Qi wird als entscheidend für die Gesundheit angesehen.
- 4. Qi als Informationsquelle:** Hunyuan Qi enthält nicht nur energetische Aspekte, sondern auch Informationen. Es wird angenommen, dass es eine Art von Bewusstsein oder Informationsträger gibt, der im Qi vorhanden ist. Dieses Konzept unterstützt die Idee, dass Qi nicht nur auf physischer Ebene wirkt, sondern auch auf geistiger und spiritueller Ebene.
- 5. Gesundheit und Disharmonie:** In der Hunyuan Qi-Theorie wird Gesundheit als Zustand betrachtet, in dem das individuelle Qi in Harmonie mit dem universellen Hunyuan Qi schwingt. Krankheit oder Unwohlsein entstehen, wenn dieser Fluss gestört ist oder das individuelle Qi aus dem Gleichgewicht gerät.

## Qi-Feuer

Durch die Praxis von Zhineng Qi Gong reinigen sich der Körper und Giftstoffe können abgegeben werden. Dies kann auf mentaler oder körperlicher Ebene passieren und unter Umständen mit dem „Qi-Feuer“ einhergehen.

Dieses „Feuer“ wird im ersten Moment oft als unangenehm empfunden und kann von klebriger Haut, Wärme- oder Kältewellen, über Schwindel, Übelkeit oder Fieber, bis hin zu Kopfschmerzen, Wut und Weinen gehen.

Dieser Erstverschlimmerungseffekt darf jedoch als gutes Zeichen dafür genommen werden, dass etwas in Bewegung gekommen ist. Strömt Qi in eine problematische Region wird diese automatisch aktiv und sensibler, so dass es temporär zu Nebenwirkungen kommen kann.

Praktizierende nehmen diese Erfahrung oft dankbar an, da ihnen bewusst ist, dass das betreffende Gebiet nun wieder mit Qi versorgt wird und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, dass der Körper nun Giftstoffe abgibt und sich auf dem Weg der Besserung befindet.

Es wird empfohlen diese Reaktionen nicht mit Medikamenten zu unterdrücken oder sich davon abzuwenden, sondern den Blick nach innen zu richten, um wahrzunehmen, was die Veränderung bedeuten könnte.

## Die Visualisierung

Die Visualisierung ist eine bedeutende Komponente im Qi Gong, die darauf abzielt, den Fluss von Qi (Lebensenergie) im Körper zu lenken und zu verstärken. Sie beinhaltet das bewusste Erschaffen von mentalen Bildern oder Vorstellungen, um den Energiefluss zu beeinflussen. Die Visualisierung im Qi Gong ist eng mit der Vorstellungskraft und der geistigen Konzentration verbunden. Sie bietet eine leistungsstarke Methode, um die Verbindung zwischen Geist und Körper zu vertiefen und die energetische Harmonie zu fördern.

### Bedeutung der Visualisierung im Qi Gong:

#### 1. Lenkung des Qi-Flusses

Durch die Visualisierung können Praktizierende das Qi in bestimmte Bahnen oder Bereiche des Körpers lenken. Dies ermöglicht eine gezielte Arbeit an bestimmten Organen oder Energiezentren, um deren Funktion zu optimieren.

#### 2. Entspannung und Konzentration

Die Vorstellungskraft, die bei der Visualisierung eingesetzt wird, hilft dabei, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu stärken. Dies fördert die Achtsamkeit während der Übung und unterstützt die geistige Klarheit.

#### 3. Stärkung der Verbindung von Körper und Geist

Die Visualisierung verstärkt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Indem man sich auf das Innere des Körpers konzentriert und sich vorstellt, wie Qi durch ihn fließt, wird eine tiefere Verbindung zwischen den beiden hergestellt.

#### 4. Verbesserung der Qi-Flussqualität

Es wird angenommen, dass Qi den Gedanken folgt. Das bedeutet, dass die Visualisierung eines freien, starken und harmonischen Qi-Flusses dazu beitragen kann, diesen Zustand im Körper zu verwirklichen.

### **Herausforderungen bei der Visualisierung im Qi Gong:**

1. **Mangelnde Vorstellungskraft:** Manche Menschen haben Schwierigkeiten, klare mentale Bilder zu erzeugen. Die Lösung besteht darin, dies als Übung zu betrachten und mit der Zeit zu verbessern. Es kann hilfreich sein, sich auf Empfindungen oder Gefühle im Körper zu konzentrieren, wenn klare Bilder schwer vorstellbar sind.
2. **Ablenkungen und Ungeduld:** Der Geist kann während der Visualisierung leicht abschweifen. Die Lösung liegt in der regelmäßigen Übung und der Schulung der geistigen Konzentration. Wenn Ablenkungen auftreten, bringe sanft den Fokus zurück auf die Visualisierung.
3. **Erwartungen und Frustration:** Manche Menschen erwarten schnelle Ergebnisse und können frustriert sein, wenn die Visualisierung nicht sofort erfolgreich ist. Hier ist es wichtig Geduld zu haben und die Visualisierung als schrittweisen Prozess zu sehen.
4. **Selbstzweifel:** Manchmal zweifeln Menschen daran, ob sie die Visualisierung "richtig" machen. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Visualisierung eine individuelle Erfahrung ist. Es gibt kein "richtig" oder "falsch". Vertraue auf deine Erfahrung und lass die Selbstkritik los.

## Die Wirkungsweise von Qi Gong

Die Wirkungsweise von Qi Gong beruht auf einer Kombination aus körperlichen, energetischen und mentalen Aspekten. Qi Gong ist eine ganzheitliche Praktik, die darauf abzielt, den Fluss von Qi (Lebensenergie) im Körper zu regulieren und zu harmonisieren. Diese Regulation des Energieflusses hat positive Auswirkungen auf den physischen Körper, den Geist und das emotionale Wohlbefinden.

### 1. Regulation des Energieflusses

Qi Gong-Übungen, einschließlich Bewegungen, Atemkontrolle und Meditation, zielen darauf ab, den Energiefluss im Körper zu regulieren. Dies geschieht durch Aktivierung und Harmonisierung der Energiebahnen (Meridiane), die den Körper durchziehen. Durch sanfte Bewegungen und gezielte Atmung werden Blockaden im Energiefluss aufgelöst, was zu einem reibungslosen Qi-Fluss führt.

### 2. Stärkung des Energiepotenzials

Die Praxis von Qi Gong erhöht das Energiepotenzial im Körper. Durch die Aktivierung und Lenkung von Qi wird die Menge und Qualität der verfügbaren Energie gesteigert. Dies kann zu gesteigerter Vitalität, verbesserter Immunität und erhöhter Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten führen.

### 3. Förderung der Entspannung und Stressabbau

Qi Gong fördert Entspannung und Stressabbau. Die bewusste Bewegung, kontrollierte Atmung und die Fokussierung des Geistes helfen, den Körper aus einem Zustand der Anspannung in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Dies wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus und kann Angst, Stress und Schlafprobleme reduzieren.

### 4. Unterstützung der Körperhaltung und Flexibilität

Die langsamen und fließenden Bewegungen im Qi Gong verbessern die Körperhaltung und Flexibilität. Die sanften Dehnungen und Rotationen fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und unterstützen die Gesundheit von Muskeln, Sehnen und Gelenken.

## **5. Förderung der geistigen Klarheit und Konzentration**

Die Achtsamkeit, die während der Qi Gong-Praxis entwickelt wird, trägt zur geistigen Klarheit und Konzentration bei. Die bewusste Ausrichtung des Geistes auf die Bewegungen, die Atmung und die Vorstellungen unterstützt mentale Ruhe und Präsenz.

## **6. Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

Qi Gong unterstützt die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers. Indem der Energiefluss harmonisiert wird, wird das energetische Gleichgewicht wiederhergestellt, was die Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulation und Heilung fördert.

## **7. Unterstützung der emotionalen Gesundheit**

Die Praxis von Qi Gong kann dazu beitragen, emotionale Blockaden zu lösen und das emotionale Gleichgewicht zu fördern. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und Visualisierung können negative Emotionen transformiert und das allgemeine emotionale Wohlbefinden gestärkt werden.

## **8. Förderung der Spiritualität und Selbsterkenntnis**

Für viele Praktizierende ist Qi Gong auch eine spirituelle Praxis. Die Verbindung von Körper, Geist und Energie fördert die Selbsterkenntnis, die Intuition und das Bewusstsein für die Verbindung mit dem größeren Universum.



## Wie funktioniert Stress?

Stress ist eine komplexe Reaktion des Körpers und des Geistes auf verschiedene Herausforderungen, die physischer, emotionaler oder psychologischer Natur sein können. Diese Reaktion ist ein natürlicher Überlebensmechanismus, der dem Menschen hilft, auf Bedrohungen oder anstrengende Situationen zu reagieren. Dabei mobilisiert der Körper Ressourcen, um entweder mit der Situation umzugehen oder ihr auszuweichen. Diese Reaktion war in der menschlichen Evolution von entscheidender Bedeutung, da sie das Überleben in gefährlichen Umgebungen ermöglichte.

In einer stressigen Situation setzt der Körper Hormone wie Adrenalin und Cortisol frei. Das Herz schlägt schneller, die Atmung beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an und die Sinne werden geschärft. Diese physiologischen Veränderungen bereiten den Körper auf schnelle Reaktionen vor, sei es durch Kampf oder Flucht.

Stress kann aus verschiedenen Quellen stammen, darunter Arbeitsbelastung, persönliche Beziehungen, finanzielle Sorgen und gesundheitliche Probleme. Ein gewisses Maß an kurzfristigem Stress ist normal und kann sogar dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit zu steigern. Problematisch wird es jedoch, wenn Stress chronisch wird oder nicht angemessen bewältigt wird. Langfristiger oder übermäßiger Stress kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Chronischer Stress kann das Immunsystem schwächen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, Verdauungsprobleme verursachen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Er kann zu Angststörungen, Depressionen und Schlafstörungen führen. Zudem kann Stress das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen und die Lebensqualität negativ beeinflussen.

Um die negativen Auswirkungen von Stress zu minimieren, ist es wichtig, effektive Bewältigungsstrategien zu erlernen. Dazu gehören Entspannungstechniken wie Meditation und Atemübungen, regelmäßige körperliche Aktivität, soziale Unterstützung und gesunde Lebensgewohnheiten. Durch die Anwendung dieser Strategien kann Stress reduziert und die körperliche sowie mentale Gesundheit gestärkt werden.

## Selbheilungskräfte

Selbheilungskräfte beziehen sich auf die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich zu regenerieren, wiederherzustellen und gesund zu bleiben. Diese Fähigkeit basiert auf den komplexen Mechanismen des Körpers, die darauf abzielen, ein inneres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten und krankmachende Einflüsse zu bekämpfen. Im Kontext des Qi Gong wird diese natürliche Selbstheilungsfähigkeit durch gezielte Praktiken und Techniken zur Aktivierung und Stärkung unterstützt.

### Konzept der Selbstheilungskräfte

Die Idee der Selbstheilungskräfte ist eng mit dem Konzept von Qi und Yin-Yang in der traditionellen chinesischen Medizin verbunden. Nach dieser Philosophie fließt Qi durch den Körper auf spezifischen Energiebahnen (Meridianen) und versorgt die Organe mit Energie. Das Gleichgewicht von Yin (passive Energie) und Yang (aktive Energie) ist entscheidend für die Gesundheit. Störungen dieses Gleichgewichts können zu Krankheiten führen. Die Selbstheilungskräfte werden als Teil dieses energetischen Gleichgewichts betrachtet und sind intrinsisch im Körper vorhanden.

### Rolle der Selbstheilungskräfte im Qi Gong

- 1. Aktivierung von Qi und Yin-Yang:** Qi Gong-Praktiken zielen darauf ab, den Fluss von Qi im Körper zu stärken und das Gleichgewicht von Yin und Yang zu fördern. Indem der Energiefluss in den Meridianen harmonisiert wird, unterstützt Qi Gong die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers.
- 2. Entspannung und Stressabbau:** Stress kann das Immunsystem beeinträchtigen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen. Qi Gong fördert Entspannung und Stressabbau, was die Selbstheilungskräfte stärken kann, indem es den Körper in einen Zustand versetzt, in dem er optimal arbeiten kann.
- 3. Stärkung der Vitalität:** Qi Gong steigert die Vitalität und stärkt die Energie, was die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Eine starke Lebenskraft unterstützt die Immunabwehr und die Regeneration.

- 4. Förderung der Energieharmonie:** Indem Qi Gong auf die Harmonisierung von Körper, Geist und Energie abzielt, wird eine Grundlage geschaffen, auf der die Selbstheilungskräfte optimal wirken können.

### **Qi Gong als Unterstützung statt Arztersatz**

Es ist wichtig zu betonen, dass Qi Gong und die Stärkung der Selbstheilungskräfte kein Ersatz für medizinische Behandlung sind. Sie können jedoch ergänzend wirken, indem sie den Körper in einen Zustand versetzen, in dem er seine eigenen Selbstheilungsprozesse effizienter nutzen kann.

## Yin und Yang

Im Kontext des Qi Gong beziehen sich Yin und Yang auf grundlegende energetische Prinzipien, die in der traditionellen chinesischen Philosophie und Medizin tief verwurzelt sind. Sie sind grundlegende Elemente, die das Universum, die Natur und den menschlichen Körper beschreiben und erklären. Das Konzept von Yin und Yang dient dazu, die Dualität und das Gleichgewicht in allen Aspekten des Lebens zu verstehen. Im Qi Gong werden Yin und Yang verwendet, um das Verständnis von Energie, Bewegung und Harmonie zu vertiefen.

### **Bedeutung von Yin und Yang:**

#### **1. Dualität und Gegensätzlichkeit**

Yin und Yang sind miteinander verbundene, sie sind sich ergänzende und sich gegenseitig bedingende Prinzipien. Sie repräsentieren das Zusammenspiel von Gegensätzen in der Welt. Ohne Dunkelheit gäbe es keine Helligkeit, ohne Ruhe keine Bewegung.

- 2. Gleichgewicht und Wechselwirkung:** Yin und Yang stehen in einem dynamischen Gleichgewicht. Sie sind nicht statisch, sondern interagieren miteinander und erzeugen einen ständigen Wechsel. Dieses Gleichgewicht ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden.

Yin und Yang stehen für zwei entgegengesetzte Prinzipien, die sich ergänzen.

Während Yang den aktiven Part darstellt, das Bewegte, das Männliche und das Helle, ist Yin das Weiche, das Weibliche, das passiv Ruhige.

Alles hat einen notwendigen Gegenpol in unserer Welt. Auf Hoch folgt Tief. Auf Tag folgt Nacht. Auf Bewegung folgt Ruhe.

Yin ist unten, vorne und innen,

Yang ist oben, hinten und außen.

### **Anwendung von Yin und Yang im Qi Gong:**

1. **Harmonisierung von Energie:** Qi Gong zielt darauf ab, das Gleichgewicht von Yin und Yang im Körper zu fördern. Durch Bewegung, Atmung und Visualisierung werden diese Energien ausgeglichen und harmonisiert.
2. **Unterstützung von Organfunktionen:** Qi Gong-Praktiken können darauf abzielen, die Funktionsweise der yin- und yang-bezogenen Organe zu unterstützen. Zum Beispiel kann die Aktivierung der Nierenenergie (Yin) die Stärkung der Knochen und des Immunsystems fördern.
3. **Bewusstsein und Achtsamkeit:** Das Verständnis von Yin und Yang in Qi Gong fördert die Achtsamkeit für die Wechselwirkung von Ruhe und Bewegung, Anspannung und Entspannung im Körper. Dies ermöglicht eine bessere Selbstregulation.

## **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein faszinierendes und vielschichtiges medizinisches System mit einer beeindruckenden Geschichte, die sich über Jahrtausende erstreckt. In den Grundlagen der TCM liegt eine tiefgreifende Philosophie, die das Verständnis des menschlichen Körpers, seiner Interaktionen mit der Umwelt und seiner inneren Dynamik umfasst. Diese Philosophie bildet das Fundament für eine breite Palette von Heilmethoden und Herangehensweisen, die darauf abzielen, das individuelle Gleichgewicht und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Die TCM betrachtet den menschlichen Körper nicht isoliert, sondern als integralen Bestandteil des Universums und als Spiegelbild der Natur. Dieser grundlegende Ansatz spiegelt sich in der Auffassung wider, dass die gleichen Prinzipien, die das Universum regieren, auch im menschlichen Körper wirken. Eines dieser zentralen Konzepte ist das Yin-Yang-Prinzip, das auf dem Verständnis von Gegensätzen und Polaritäten basiert. Yin repräsentiert die ruhigen, kühlen und passiven Aspekte, während Yang die aktiven, warmen und bewegten Aspekte darstellt. Die Gesundheit wird als harmonisches Gleichgewicht zwischen diesen Kräften betrachtet, und Krankheiten werden oft als Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang interpretiert.

Ein weiteres grundlegendes Konzept der TCM ist das Qi, eine Art vitale Lebensenergie oder universelle Kraft, die alles durchdringt. Qi wird als fundamentale Substanz betrachtet, die die grundlegenden physiologischen und energetischen Prozesse im Körper steuert. Der Fluss von Qi ist entscheidend für die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden, und jegliche Störungen im Fluss von Qi können zu Krankheiten führen. Dieser Fluss von Qi findet auf einem komplexen Netzwerk von Energiebahnen, den Meridianen, statt, die den Körper durchziehen und die verschiedenen Organsysteme miteinander verbinden.

Neben Qi Gong umfasst die TCM eine Vielzahl weiterer therapeutischer Ansätze, die auf die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der energetischen Balance abzielen. Akupunktur nutzt feine Nadeln, um den Energiefluss in den Meridianen zu regulieren. Kräutermedizin nutzt natürliche Substanzen, um den Energiehaushalt zu unterstützen. Ernährungstherapie betont die energetischen Eigenschaften von Lebensmitteln, um die Gesundheit zu fördern. Die Tuina-Massage nutzt spezifische Techniken, um den Energiefluss im Körper zu stimulieren und auszugleichen.

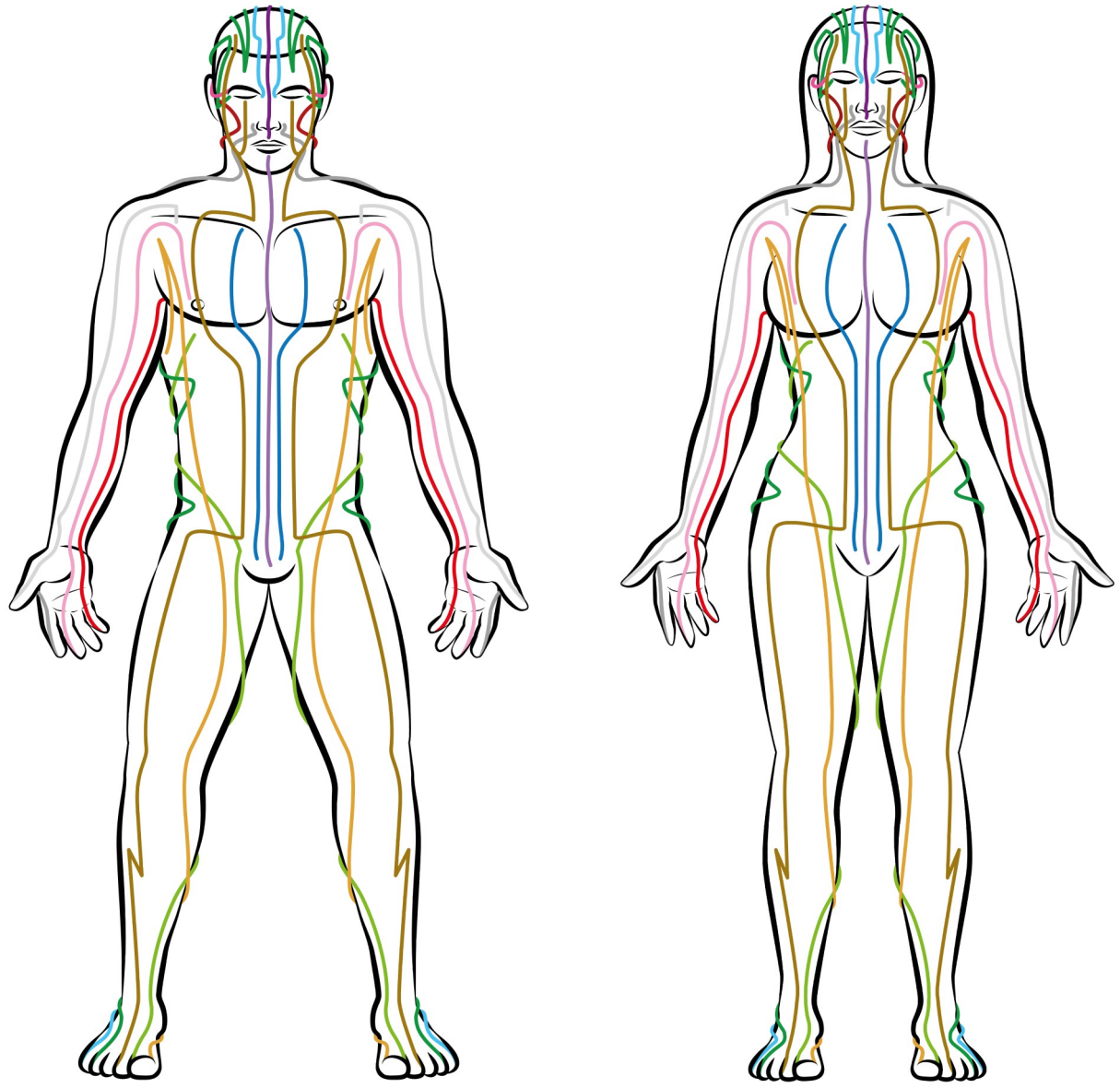
Insgesamt verkörpert die Traditionelle Chinesische Medizin ein tiefes Verständnis der Verbindung zwischen Mensch und Natur, von dem aus eine reiche Vielfalt an Ansätzen abgeleitet wird, um die Gesundheit auf ganzheitliche Weise zu unterstützen. Die TCM zeigt, wie die Harmonie von Energie und Kräften im Körper nicht nur die körperliche Gesundheit fördert, sondern auch einen tieferen Einfluss auf das emotionale, mentale und spirituelle Wohlbefinden hat.

## Die Meridiane

Meridiane, treffender „Leitbahnen“, sind in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Nach diesen Vorstellungen gibt es zwölf Hauptleitbahnen. Jeder Meridian ist einem Funktionskreis (Organsystem) zugeordnet. Auf den Meridianen liegen die Akupunkturpunkte, die bei Akupunktur mit Nadeln, bei Akupressur mit Fingerdruck behandelt werden. Verschiedene Meridiantherapien sollen den Patienten beim Gesundbleiben oder -werden helfen. Die bekanntesten Methoden sind die Akupunktur und Akupressur. Gesundheit ist nach den Vorstellungen der TCM u.a. verbunden mit einem freien und ausreichenden Fluss des Qi in den Meridianen. Wenn z.B. zu wenig Qi fließt, könne schädliches Qi in den Kanal eindringen und das zugehörige Organ (Funktionskreis) schädigen.

6 Meridiane laufen durch unsere Arme und 6 weitere durch die Beine. Die Meridiane sind verbunden mit unseren 6 Yin- und den 6 Yang-Organen. Die Anfangs- und Endpunkte befinden sich abwechselnd in Händen und Füßen:

1. Lungenmeridian – Daumen
2. Dickdarm – Zeigefinger
3. Herzbeutel – Mittelfinger
4. Dreifacher-Erwärmer Meridian – Ringfinger
5. Herz – kleiner Finger
6. Dünndarm – kleiner Finger
7. Milz – großer Zeh
8. Leber – großer Zeh
9. Magen – 2. Zeh
10. Gallenblase – 4. Zeh
11. Blase – kleiner Zeh
12. Nieren – Mitte des Fußes





### **Lungenmeridian – Meridian der Demut**

Funktion: Aufnehmen von Energie aus der Luft

Zu viel Energie: Aufregen über jede Kleinigkeit, das Leben wird als Last angesehen, empfindsam, Niedergeschlagenheit, Anfälligkeit für Lungenerkrankungen, verstopfte Nase

Zu wenig Energie: Übergewicht, Probleme über sich und Bedürfnisse zu sprechen

### **Dickdarm – Meridian des Selbstwerts**

Funktion: unterstützt die Lungenenergie, Befreiung von Abfallstoffen durch Ausscheidung

Zu viel Energie: Kopfschmerzen, Nasenbluten, Mandelentzündung, Zahnfleischbluten, Opferrolle (alles sind Schuld, nur ich nicht)

Zu wenig Energie: Neigung zu Verstopfung, Kältegefühl im Bauch, verbittert, enttäuscht vom Leben, fehlender Mut, keine Entschlusskraft, Abhängigkeitsgefühl

### **Perikard/ Herzbeutel – Meridian der Entspannung**

Funktion: unterstützt die Herzfunktion, steuert die Durchblutung

Zu viel Energie: Bluthochdruck, Schwindel, Nervosität, Rastlosigkeit, Ablehnung von allen Emotionen

Zu wenig Energie: Schluckbeschwerden, Halserkrankungen, Herzklopfen, niedriger Blutdruck, geistesabwesend, unbeweglich und starr

### **Dreifacher-Erwärmer Meridian – Meridian der Hoffnung**

Funktion: erhält die Wärmefunktion im Körper in 3 Bereichen (Brust-Bauch und Beckenraum), die innere Quelle der Lebensenergie

Zu viel Energie: Entzündungen im Mundraum, sowie in den Lymphdrüsen und der Gebärmutter, Hautjucken, müde Beine, übersensibel, vorsichtig, schnelle Ermüdung und dadurch Unfallgefahr

Zu wenig Energie: temperaturempfindlich, Erkältungen, müde Augen, Pollen- und Hausstauballergie, zwanghafte Vorstellungen, Sensibilität

### **Herz – Meridian der Vergebung**

Funktion: Verkörpert Mitgefühl, steuert Emotionen, Geist und Blutzirkulation

Zu viel Energie: Verspannungen im Brustkorb, nasse Hände, räuspern, empfindliche Haut und Magen, Ungeduld, Unfähigkeit zur Entspannung

Zu wenig Energie: Herzklopfen, geistige Erschöpfung aus Angst und Stress, sprechen nicht aus, was ihnen am Herzen liegt, Enttäuschung vom Leben, schwache Willenskraft, schlechtes Gedächtnis

### **Dünndarm – Meridian der Freude**

Funktion: Verdauung von Nahrung, Trennung von Verwertbarem und Unverwertbarem

Zu viel Energie: Nackensteifheit, Verdauungsstörung, übermäßiger Harndrang, Kältegefühl in den Organen, schnelles essen, Unzufriedenheit mit eigenen Leistungen

Zu wenig Energie: schlechte Durchblutung, Kopfschmerzen, Angst, Hörschwierigkeiten, Selbstzweifel, fehlendes Vertrauen in die Intuition

### **Milz/ Pankreas – Meridian der Zuversicht**

Funktion: Energiegewinnung auf körperlicher und geistiger Ebene, Funktion der Speicheldrüsen

Zu viel Energie: starker Speichelfluss, empfindlicher Magen, Übersäuerung, Hang zu Süßigkeiten, Probleme mit dem Zuckerstoffwechsel, psychische Höhen und Tiefen, schnelle Resignation, Selbstmitleid, Mitleid mit anderen

Zu wenig Energie: verminderter Speichelfluss, Verdauungsstörung, mangelnde Durchblutung von Händen und Füßen, denken zu viel nach, schlechter Schlaf, Unruhe, legen viel Wert auf Klatsch und Tratsch, Rechtfertigung aus einem Minderwertigkeitsgefühl heraus

### **Leber – Meridian des Glücklichen**

Funktion: speichert Nährstoffe und Energie, Widerstandskraft gegen Krankheiten

Zu viel Energie: Unruhe, Anspannung, Verdauungsprobleme, Workaholic, Hang zum Alkohol, Eigensinn

Zu wenig Energie: Schwindel, Sehstörung, Impotenz, Lebererkrankungen, schnelle Gereiztheit

### **Magen – Meridian der Zufriedenheit**

Funktion: Befähigt uns physische, seelische und soziale Nahrung aufzunehmen

Zu viel Energie: gestörte Blutzirkulation, raue und trockene Haut, bei Frauen chronische Beschwerden im Geschlechtsbereich, Essen hat große Bedeutung, ehrgeizig, lebenshungrig, finden keine Ruhe und können daher nicht genießen, extrem gefühllos oder extrem herzlich

Zu wenig Energie: appetitlos, wenig Selbstvertrauen, Darmkrämpfe

### **Gallenblase – Meridian der Verehrung**

Funktion: Verteilt Nährstoffe, erhält durch körpereigene Flüssigkeiten (Magensäure, Speichel usw.) das Gleichgewicht in Körper und Psyche

Zu viel Energie: Schlafstörungen, ständiges Blinzeln, gelbliche Haut, zu viele Emotionen, Selbststrenge, hohes Maß an Verantwortungsgefühl

Zu wenig Energie: Durchfall, Unterdrückung von Zorn mit späteren Tobsuchtsanfällen als Kompensation, viele Wünsche und Träume doch nie den Mut zur Umsetzung

### **Blase – Meridian des Friedens**

Funktion: Verbindung zum Zwischenhirn, kraftvolles, entschiedenes Handeln

Zu viel Energie: zu hohe Bewertung von Kleinigkeiten, stetiges Gefühl, man würde Glück oder Unglück bringen oder haben, steifer Nacken, Migräne, unterdrückte Ängste, Augendruck

Zu wenig Energie: Blasenbeschwerden, Nachtschweiß, Ängste

### **Nieren – Meridian der sexuellen Sicherheit**

Funktion: Widerstand gegen psychischen Stress, Mutter des Knochenmarks

Zu viel Energie: Hörschwierigkeiten, Mundgeruch, Ohnmachtsanfälle, arbeiten bis zum Umfallen, getrieben, Versagensängste, Angst vor dem nächsten Unheil

Zu wenig Energie: schwache Knochen, schwacher Sexualtrieb, leichter Schlaf, Beziehungsprobleme durch chronische Angst vor Einsamkeit, fehlende Entscheidungskraft, Ungeduld, Apathie

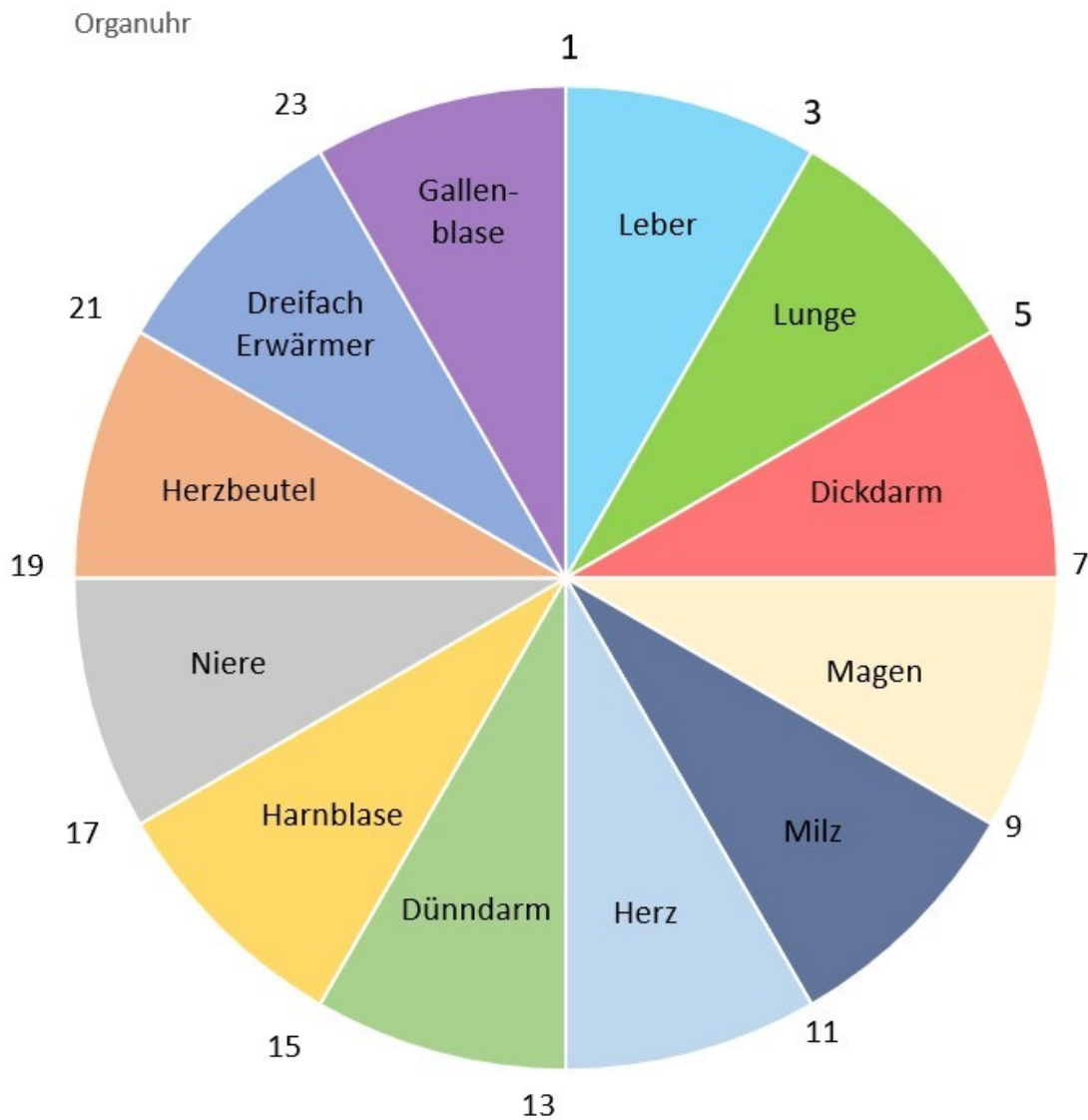
## Die Organuhr

Die Organuhr ist ein System, welches vor ca. 2300 Jahren in der Traditionell Chinesischen Medizin entwickelt wurde. Hierbei werden den Organen Uhrzeiten zugeordnet. Dies soll uns helfen, einen körpereigenen Rhythmus zu finden und so Krankheiten vorzubeugen.

Qi läuft in Form einer Welle durch alle Meridiane und das damit verbundene Organsystem zeigt deshalb im Laufe des Tages einen maximalen (Völle) und einen minimalen (Leere) Zustand an. Dies bezeichnet man als Organuhr (auch als Kreislauf der Meridiane).

Jeder Meridian wird für 2 Stunden maximal mit Qi durchflutet, 12 Stunden später ist die Energie dort dann am schwächsten.

Der Magen ist zum Beispiel von 07.00-09.00 Uhr am aktivsten (Völlezustand) – ist hier die Energie nicht im Fluss, treten zu dieser Uhrzeit gehäuft Symptome auf – dies Wissen kann uns helfen Missstände einzuordnen und auszumachen. Die Organuhr zeigt immer den Völlezustand an.



## Die wichtigsten Energiepunkte

### **Bai Hui (Himmelstor)**

Bai Hui ist der höchste Scheitelpunkt. Wenn die Handwurzel auf dem dritten Auge liegt und du die Finger zum Scheitel des Kopfes führst, ist dort, wo dein Mittelfinger endet Bai Hui.

Der Bai Hui-Punkt wird oft verwendet, um den Geist zu beruhigen und Klarheit im Denken zu fördern. In der TCM wird angenommen, dass eine Disharmonie im Qi-Fluss durch den Kopf zu Kopfschmerzen, geistiger Verwirrung oder Unruhe führen kann. Die Aktivierung des Bai Hui-Punktes kann dazu beitragen, den Geist zu klären und das mentale Wohlbefinden zu steigern.

Zudem wird der Bai Hui-Punkt als Verbindung zum höheren Selbst oder zur spirituellen Ebene betrachtet. Die Aktivierung dieses Punktes kann dazu beitragen, eine tiefere spirituelle Verbindung zu fördern.

### **Huiyin**

Der Punkt Huiyin befindet sich in der Mitte des Damms und wird oft als Ort betrachtet, an dem sich das "Yuan Qi" oder das ursprüngliche Qi ansammelt. Yuan Qi ist eine Form von Lebensenergie, die bei der Geburt erhalten wird und im Laufe des Lebens genutzt wird. Die Aktivierung und Kultivierung dieses Punktes kann dazu beitragen, die vitale Energie zu stärken und zu erhalten. In einigen modernen spirituellen Praktiken wird der Punkt Huiyin als Verbindung zum Wurzel-Chakra betrachtet, das mit Sicherheit, Stabilität und Verbindung zur Erde in Verbindung gebracht wird. Das Aktivieren dieses Punktes soll helfen, eine starke Wurzelverbindung herzustellen.

### **Duqi (Bauchnabel)**

Der Bauchnabel wird oft als körperliches Zentrum angesehen, das den Sitz der Energie im Körper darstellt. Die Aktivierung des Duqi-Punktes kann dazu verwendet werden, das Körperzentrum zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. In der TCM wird der Punkt Duqi oft verwendet, um das Qi (Energie) des Magens zu harmonisieren. Ein Ungleichgewicht im Magen-Qi kann zu Verdauungsproblemen, Übelkeit, Erbrechen oder anderen Magenbeschwerden führen. Die Stimulation dieses Punktes kann dazu beitragen, den Energiefluss im Magenbereich zu regulieren.

### **Ming Men (Tor des Lebens)**

Ming Men liegt genau gegenüber des Bauchnabels und ist das Zentrum der Nieren. Der Punkt wird auch mit der Lebenskraft und Vitalität in Verbindung gebracht. Es wird angenommen, dass die Aktivierung dieses Punktes dazu beitragen kann, die allgemeine Lebensenergie zu stärken, Müdigkeit zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

### **Lao Gong (Palast der Arbeit)**

Lao Gong liegt in der Mitte der Handfläche. Der zur Hand gekrümmte Mittelfinger zeigt genau auf diesen Punkt (Tigerkrallenhaltung mit **Zhongkui** auf dem zweiten Glied des Mittelfingers). Lao Gong ist der Fokus bei der Qi-Führung.

### **Shenzhu (Charakterstütze)**

Dieser Punkt liegt zwischen den Schulterblättern. Hier wird Stress aufgefangen und das Yin und Yang des Herzens reguliert.

### **Yuzhen (Jadekissen)**

Yuzhen liegt auf der Wölbung der Hinterseite des Kopfes. Der Yuzhen-Punkt wird häufig verwendet, um den Geist zu beruhigen und emotionale Spannungen abzubauen. Er kann helfen, Stress, Angst und Schlafprobleme zu reduzieren, da er mit der Regulation des Shen (Geist) in der TCM in Verbindung gebracht wird. Hier findet zudem der Prozess des Alterns statt.

### **Yintang (drittes Auge)**

Yintang befindet sich zwischen den Augenbrauen und ist zuständig für unsere Intuition.

### **Qihu (Tor des Atems)**

Qihu wird oft als Punkt zur Stärkung des "Zong Qi" betrachtet, was als die gesamte körperliche Energie oder Lebenskraft verstanden wird. Die Stimulation dieses Punktes kann dazu verwendet werden, die allgemeine Vitalität zu erhöhen und das Qi im Körper zu stärken.

### **Yongquan (Sprudelnde Quelle)**

Dieser Punkt befindet sich in der Mitte der Fußsohle und dient der tiefen Entspannung, sowie der Verwurzelung mit der Erde.

## Akupressur

Akupressur nutzt gezielten Druck auf bestimmte Punkte entlang der Meridiane im Körper, um den Energiefluss (Qi) zu regulieren, Blockaden zu lösen und die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Ähnlich wie bei der Akupunktur werden diese Punkte als Akupunkturpunkte bezeichnet, jedoch wird bei der Akupressur kein Nadelstich verwendet, sondern sanfter Fingerdruck.

### Akupressurübungen:

#### 1. Kopfschmerzlinderung:

- **Punkt:** Zwischen Daumen und Zeigefinger, in der Mitte des Muskels.
- **Anleitung:** Drücke vorsichtig mit dem Daumen deiner anderen Hand auf den Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger deiner schmerzenden Hand. Übe sanften Druck aus und massiere den Punkt in kreisenden Bewegungen für 1-2 Minuten. Wiederhole dies auf der anderen Hand.
- **Wirkung:** Dieser Punkt soll Kopfschmerzen lindern, indem er den Energiefluss im Kopf und im Nackenbereich ausgleicht.

#### 2. Beruhigung und Stressabbau:

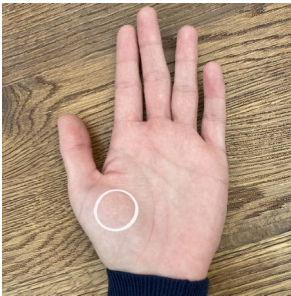
- **Punkt:** Drei Fingerbreit über dem Handgelenk auf der Innenseite des Unterarms.
- **Anleitung:** Setze sanften Druck mit den Fingern auf den Punkt und massiere ihn in auf- und absteigenden Bewegungen für 2-3 Minuten an beiden Armen.
- **Wirkung:** Dieser Punkt kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die Entspannung zu fördern und das Nervensystem zu beruhigen.

#### 3. Verdauungsunterstützung:

- **Punkt:** Zwei Fingerbreit unterhalb des Knies, auf der Außenseite des Unterschenkels.
- **Anleitung:** Übe sanften Druck auf diesen Punkt aus und führe kreisende Bewegungen für 2-3 Minuten an beiden Beinen durch.
- **Wirkung:** Dieser Punkt kann die Verdauung unterstützen, Blähungen reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden im Magen-Darm-Bereich fördern.



## **Immunsystem - Lungenpunkt und Dickdarmpunkt:**



**Schulter:** den Punkt unter dem kleinem Finger und dem Ringfinger auf der Innenfläche der Hand massieren

**Rücken:** Die Außenseite des Daumens vom Handgelenk bis zur Daumenspitze austreichen, , danach die Laogongpunkte in der Mitte der Handflächen im Kreis massieren

**Verdauung und Stress:** An der Handinnenseite vom Daumenballen im Halbkreis erst nach unten, dann bis oben zum Ansatz des kleinen Fingers austreichen

**Kopfschmerzen:** Drittes Auge kreisförmig massieren oder Druck ausüben

**Augeninnenpunkt** - Nasennebenhöhlen und Entspannung  
Sanften Druck auf die Punkte innen am Auge beidseitig ausüben

## **Akupressur für den Nacken:**

- kleine Klauen machen – links und rechts im Nacken neben der Wirbelsäule ansetzen, die Hände herunterziehen (von oben nach unten) an verschiedene Linien, von innen nach außen – mit moderatem Druck

- mit den Fingern beider Hände links und rechts neben der Halswirbelsäule ansetzen. Mit moderatem Druck nach Außen (nach links und rechts) ziehen

- Gallenblasenpunkt 20 - vom Ohr aus nach hinten am Haaransatz entlangtasten, bis man eine Mulde entdeckt (direkt unter dem Schädelknochen) und hier drücken oder leicht massieren

- Gallenblasenpunkt 21 – vom Nacken aus mit Fingerspitzen die Schultern herunter tasten, ca. in der Mitte den Energiepunkt finden, welcher am empfindlichsten ist. Hier die Finger mit leichtem Druck hineinhängen

- Daumen und Zeigefinger zusammenführen (Handfläche nach unten), den höchsten Punkt der entstehenden Falte oben zwischen den Fingern drücken

- eine Faust machen, an der Seite des kleinen Fingers entsteht unter dem Finger eine Falte. Diesen Energiepunkt leicht pressen.

## Die 3 Dantians

Die "Dantians" sind Konzepte in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), im Qigong und in anderen asiatischen Gesundheits- und Energiepraktiken. Es handelt sich um drei Energiezentren im Körper, die als wichtige Knotenpunkte für die Sammlung, Speicherung und Umwandlung von Energie (Qi) und geistigem Fokus betrachtet werden. Jedes Dantian hat seine eigenen spezifischen Funktionen und Bedeutungen. Hier sind ausführliche Erklärungen zu den drei Dantians:

### 1. Unteres Dantian (das Zuhause)

Das untere Dantian befindet sich etwa drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels, im Bereich des Unterbauchs.

Hauptfunktionen:

- **Körperliche Energie (Jing Qi):** Das untere Dantian ist mit der körperlichen Vitalität und den Grundenergien verbunden, die bei der Geburt erhalten wurden. Es speichert die "essentielle Essenz" (Jing) und kann durch Qigong-Übungen und eine gesunde Lebensweise genährt und gestärkt werden.
- **Stärkung der körperlichen Gesundheit:** Das untere Dantian ist mit den Nieren assoziiert, die in der TCM als Wurzel des Lebens und der Vitalität gelten. Die Aktivierung dieses Dantians kann zur Unterstützung der Nierenfunktion, des Immunsystems und der allgemeinen Gesundheit beitragen.
- **Erdung und Verwurzelung:** Das untere Dantian ist das energetische Zentrum, das die Verbindung zum Boden und zur Erde repräsentiert. Eine starke Wurzelverbindung kann emotionale Stabilität, Erdung und innere Balance fördern.

### 2. Mittleres Dantian (Palast der Gefühle):

Das mittlere Dantian befindet sich im Bereich des Brustkorbs, etwa auf Höhe des Herzens.

Hauptfunktionen:

- **Herzgesundheit:** In der TCM hat das Herz nicht nur physische, sondern auch emotionale und spirituelle Bedeutung. Die Pflege des mittleren Dantians kann zur Förderung der Herzgesundheit, emotionalen Ausgeglichenheit und geistigen Klarheit beitragen.

- **Liebe und Mitgefühl:** Das mittlere Dantian ist auch mit Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl und emotionaler Offenheit verbunden. Die Aktivierung dieses Dantians kann dazu verwendet werden, diese Qualitäten zu kultivieren.

3. **Oberes Dantian (Palast der Gedanken):** Das obere Dantian befindet sich am Scheitelpunkt des Kopfes, in der Nähe des Haaransatzes.

Hauptfunktionen:

- **Verbindung zur spirituellen Ebene:** Das obere Dantian ist das Zentrum des spirituellen Bewusstseins und der Verbindung zu höheren Ebenen des Seins. Es wird oft mit Erleuchtung, Erkenntnis und spiritueller Entwicklung in Verbindung gebracht.
- **Kultivierung des Geistes:** Das obere Dantian ist der Sitz des "Hun", eines Aspekts des Geistes, der mit spirituellem Wachstum und Intuition assoziiert wird. Die Pflege dieses Dantians kann zur Förderung der geistigen Klarheit und Intuition beitragen.

## Das Qi-Feld und die Centerline

Das Qi-Feld wird üblicherweise zu Beginn des Qi Gongs durchgeführt. Die Übung kann in ihrer Dauer ausgedehnt werden, um in diesem Empfinden länger zu verweilen, oder alternativ auch in gedanklicher Form kurz und prägnant ausgeführt werden.

Im Qi-Feld erfolgt eine Art Energie-Ummantelung. Hierfür erfolgt eine Lenkung der Aufmerksamkeit in alle Richtungen, wodurch der Geist erweitert wird. Ein vorstellbarer Energiekreis bildet sich um die Person herum, erstreckt sich nach links und rechts, oben und unten sowie vorne und hinten. **Über dieses Feld findet der Austausch von Qi mit dem universellen Qi statt.**

Es kann hilfreich sein, sich eine Form von **Schutzvorrichtung** vorzustellen, ähnlich einem geschlossenen Kreis, der alle Richtungen abdeckt, vergleichbar mit einer schützenden Seifenblase. Letztendlich wird eine Vorstellung erzeugt, in der die Person sich innerhalb einer Energiekugel geborgen fühlt, die sie vor negativer Energie aus jeder Richtung abschirmt.

Die "**Centerline**" im Qi Gong bezieht sich auf eine zentrale Achse oder Linie, die sich entlang der Mitte des Körpers erstreckt. Diese Linie verläuft von oben nach unten und teilt den Körper in zwei symmetrische Hälften.

Im Kontext des Qi Gong repräsentiert die Centerline eine energetische Ausrichtung und Verbindung im Körper. Sie wird oft als Kanal für den Fluss von Qi, der Lebensenergie, betrachtet. Indem du deine Aufmerksamkeit auf die Centerline lenkst, kannst du eine verbesserte Körperausrichtung und Energiebewegung erreichen. Dies kann dazu beitragen, die interne Balance zu fördern, die Durchblutung und den Energiefluss zu optimieren und die geistige Konzentration zu verstärken. Während der Praxis des Qi Gong wirst du ermutigt, dich bewusst auf deine Centerline zu konzentrieren. Dies kann durch Vorstellungsübungen, Atmung und sanfte Körperbewegungen erfolgen. Indem du Qi entlang dieser zentralen Achse lenkst, strebst du danach, deine innere Energie zu harmonisieren und zu stärken, was zu einem gesteigerten Gefühl von Wohlbefinden, Gelassenheit und Vitalität führen kann.

## Die korrekte Haltung

- ✓ Bai Hui zieht nach oben.
- ✓ Das Kinn senkt sich einen Zentimeter.
- ✓ Die Augen werden geschlossen oder fixieren einen Punkt.
- ✓ Die Zungenspitze ist oben am Gaumen hinter den Schneidezähnen.
- ✓ Die Schultern entspannen.
- ✓ Ming Men ist rund/weich – das Becken kippt ein Stück nach vorne.
- ✓ Du stehst leicht in den Knien.
- ✓ Die Fußspitzen sind nach vorne ausgerichtet.
- ✓ Die Arme sind locker am Körper.
- ✓ Die Hände befinden sich entspannt am Körper oder ruhen auf dem unteren Dantian.  
(Frauen mit der rechten Hand unten, Männer mit der Linken)

## Aufwärmübungen und kleine Gongs

**Nackendehnung:** Lehne den Kopf langsam nach vorne, zur Seite und nach hinten. Halte jede Position für einige Sekunden und führe die Bewegungen sanft und kontrolliert aus.

**Schulterkreisen:** Stehe aufrecht und kreise beide Schultern nach hinten in einer fließenden Bewegung. Wiederhole dies für einige Wiederholungen und wechsele dann die Richtung.

**Kniebeugen:** Stehe aufrecht, gehe langsam in die Hocke und achte darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Drücke dich dann langsam wieder hoch.

**Schaukelnde Arme:** Stehe aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander. Lass deine Arme locker hängen und schaukele sie abwechselnd nach vorne und nach hinten.

**Handgelenkskreisen:** Halte deine Arme vor dir und kreise langsam die Handgelenke in beiden Richtungen.

---

**Cranes Neck:** Das Kinn beschreibt einen Kreis von oben nach unten. Jeder einzelne Wirbel wird kontrolliert und bewusst bewegt. Der Oberkörper darf leicht und entspannt mitbewegt werden. Wechsel nach ein paar Runden die Richtung. Hierdurch werden die Halswirbel beweglich, Wirbelsäule und Nackenmuskulatur werden gedehnt und entspannt.

**Dragons Head:** Male mit dem Kopf eine liegende 8 – Der führende Punkt sowie der Fokus liegen auf den Wangenknochen. Das Kinn bleibt während der ganzen Übung an derselben Stelle. Wechsel nach ein Wiederholungen die Richtung. Hierdurch verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit und die Wirbelsäule wird mobilisiert. Zudem wird das Gehirn „bewegt“, welches in der TCM auch unsere Nieren- und Leberenergie stärkt.

**Das Wecken des Qi:** Bringe deine Hände vor den Körper, führe sie beim Einatmen nach oben, und senke mit der Ausatmung. Lasse den Körper mitschwingen und stelle eine Verbindung zwischen Himmel und Erde dar.

**La Chi Methode:** Halte deine Hände vor dir, die Handflächen zeigen einander entgegen. Öffne und schließe abwechselnd die Hände und spüre den Energiefluss zwischen ihnen.

**Himmelskreislauf:** Stehe aufrecht und hebe die Arme seitlich nach oben. Schließe sie über dem Kopf und senke sie dann langsam seitlich wieder ab. Wiederhole diese Bewegung fließend und achtsam.

**Baumhaltung:** Stehe aufrecht und ruhig mit den Füßen schulterbreit auseinander. Hebe die Arme seitlich hoch, während du gleichzeitig auf die Zehenspitzen steigst. Halte diese Position für einige Atemzüge und senke dann die Arme und die Fersen.

**Drehende Säule:** Stehe aufrecht und drehe langsam deine Wirbelsäule, beginnend von der Taille aus. Führe die Bewegung sanft und fließend aus und spüre die Dehnung in der Wirbelsäule.

### **Schrittübung (auch bekannt als "Tai Chi Walk"):**

Stehe aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander und entspanne deinen Körper. Beginne mit einem langen Schritt nach vorne und senke dabei dein Gewicht auf das vordere Bein. Während du den Schritt machst, lass deine Arme sanft vor deinem Körper schwingen. Drehe dich langsam zur Seite und mache einen Schritt mit dem anderen Bein, während du deine Arme in die entgegengesetzte Richtung schwingst. Fortsetzung: Mache eine Reihe von Schritten vorwärts und dann rückwärts, während du deine Körperhaltung aufrechterhältst und dich auf den Fluss der Bewegung konzentrierst.

### **3 Übungen bei Stress (stärkt die Herz/ Kreislauf-Meridiane)**

1. Konzentriere dich auf die Atmung. Bringe die Hände locker vor den Körper. Mit der Einatmung wandern die Hände und Arme locker nach oben, mit dem Ausatmen senkst du wieder.

Im zweiten Schritt ziehst du mit der Einatmung den Körper gemeinsam mit den Händen nochmal weiter nach oben, machst dich groß und kommst in deine ganze Kraft. Mit der Ausatmung senke den Körper etwas ab und erde dich. Fühle einen stabilen Stand.

2. Mit der Einatmung bringst die Arme ausgestreckt vor den Körper und ziehst sie dann zur Seite, so dass Schultern und Arme ungefähr eine Gerade bilden (ungefähr so, als würdest du deine Arme wie für eine Umarmung öffnen).

Mit der Ausatmung finden die Arme wieder zurück vor den Körper und du läßt sie entspannt wieder nach unten gleiten.

3. Einatmen: Unten vor dem Körper überkreuzen sich die Hände. Diese bringst du vor dem Körper nach oben über den Kopf.

Ausatmen: Oben teilen sich die Hände und in 2 großen Kreisen zu den Seiten senkst du die Arme links und rechts herab. Der Körper beugt sich leicht mit geradem Rücken nach vorne

Beginne von vorn und atme ein. Die Arme kreuzen vor dem Körper, der Rücken richtet sich wieder auf, du machst dich groß, die Arme finden nach oben.

## Übung bei fordernden und überbordenden Emotionen

- Die Arme hängen locker.
- Einatmung: Führe die Hände dann vor die Brust – stell dir vor, du würdest mit ihnen neue Kraft nach oben führen – bis zu deinem Herzen. Die Handflächen zeigen zum Körper.
- Ausatmung: Drehe die Handflächen nach vorn, weg von dir. Die Hände strecken vor den Oberkörper, so als würdest du etwas wegstoßen. Stelle dir vor, dass damit alles, was du loslassen möchtest, den Körper verlässt.
- Einatmung: Hole neue Kraft heran und bringe diese zurück zur Brust.
- Ausatmung: Senke die Hände am Körper – die Handflächen sind nach unten gerichtet. Stelle dir vor, dass du so die neue Kraft im Körper verteilst.

## Übung zur Unterstützung der Konzentration (Yin-Yang-Kreise)

- Beide Arme befinden sich hängend zu den Seiten am Körper.
- Der linke Arm bewegt sich nun nach vorne bis über den Kopf.
- Der rechte Arm bewegt sich gleichzeitig nach hinten bis über den Kopf.
- Nun geht der rechte Arm in einer Kreisbewegung nach vorne runter, während der Linke nach hinten bis unten geführt wird. Du führst sozusagen Kreise in entgegengesetzter Richtung aus.
- Bei den Bewegungen kannst du den Oberkörper locker lassen, so dass sich dieser entspannt zu den jeweils natürlichen Seiten automatisch mitdreht.
- Gehen die Arme nach oben, machst du dich gleichzeitig noch ein bißchen größer. Gehen die Arme nach unten, senkst du den Körper ein wenig ab.
- Atme ein, wenn sich die Arme heben. Atme aus bei der Senkung.
- Nach ein paar Wiederholungen wechselst du die Richtung. Durch diese Übung werden die linke und die rechte Gehirnhälfte verbunden.

## Qi Gong für mehr Energie

- Bei dieser Übung kannst du dir zur Unterstützung vorstellen, du seist ein mächtiger Adler, der seine Flügel ausbreitet.
- Die Arme hängen am Körper:
- Einatmung: Führe die Arme an den Seiten des Körpers nach oben bis über den Kopf. Der rechte Arm auf der rechten Seite, der linke Arm auf deiner Linken - so als würdest du fliegen wollen. Der Körper findet nach oben, du machst dich groß, gehst ggf. auch auf die Zehenspitzen.
- Ausatmung: Senke die Arme dann wieder auf dem gleichen Weg nach unten, senke auch den Körper ein wenig ab.
- Wiederhole mehrere Male.



## **Der kleine Harmoniegong**

### **Den Vorhang öffnen:**

Weite spüren, den Brustkorb öffnen, Schulter- und Rückentraining, befreiendes Gefühl, Qi wird nach innen gelenkt

### **Den Regenbogen aufspannen:**

Harmonie, Schutz, Glück, Schultergürteltraining, Anregung der Selbstheilungskräfte

### **Die Wellen:**

„Im Fluss sein“, „mit dem Kopf über Wasser schwimmen“, Energie in den Fluss bringen, alle Zellen geraten in Bewegung, Training der Flexibilität der Wirbelsäule

### **Ruhige See:**

Rücken stärken, Centerline stärken, Schultertraining, Reinigung von verbrauchter Energie, durchspülen, Verbindung beider Gehirnhälften, Ruhe

### **Stürmische See:**

In Schwung kommen, Auflösung von Blockaden, Reinigung, Verbindung beider Gehirnhälften, Muskeltraining, Kraft, den Geist erfrischen, Qi Fluss stärken

### **Die Sonne:**

Flexibilität des ganzen Bewegungsapparates, Koordination, Konzentration, Wärme, positive Energie wird aufgenommen, Fülle spüren

### **1000 Arme:**

Freiheit erfahren, Brustkorb öffnen, Verbindung mit der Mitte, den Dantians und der Centerline

## Der große Harmoniegong

### 1. Das Wecken des Qi (stärkt Leber, gegen Bluthochdruck, schenkt Gelassenheit, Zuversicht)

Mit jedem Einatmen sammelst du reines Qi nach oben auf Schulterbreite. Entspanne mit jedem Ausatmen mehr und mehr; alle negativen Einflüsse senkst du mit den Händen nach unten und leitest sie über die Fußsohlen in die Erde ab. Fühle dabei den Widerstand wie Dampf unter deinen Händen.

### 2. Den Horizont umarmen und das Herz öffnen (hilft bei Herz-Lungenerkrankungen, löst Brust-Verspannungen, öffnet das Herz, schenkt Liebe, Optimismus)

Hebe die Hände nach vorn auf Schulterbreite - öffne seitwärts, schließe, senke - wiederhole. Fühle vor dir die grenzenlose Weite um dich herum bis zum Horizont und öffne die Weite. Du atmest dabei in tiefen Zügen die belebende frische Energie in den Körper und lenkst das Qi nach innen.

### 3. Den Regenbogen bewegen (stärkt das Immun-und Nervensystem, lindert Rückenschmerzen)

Du stellst dir vor, einen Regenbogen oder einen großen Qi-Ball in den Armen zu halten, drehe nach rechts und nach links zur Seite - immer im Wechsel. Du kannst spüren, dass das Qi wie Honig durch die Arme von einer Hand zur anderen fließt. Fühle innere Ruhe, Glück und Heiterkeit.

### 4. Die Wolken auseinander schieben (hilft bei Herzerkrankungen, Asthma, kräftigt Lenden + Beine)

Hebe die Handinnenflächen verkreuzt zur Brusthöhe, weiter nach außen drehend durch alle Dantian-Gebiete bis zum Himmel. Trenne die Wolken seitwärts gestreckt zur Erde und wiederhole! Alles Verbrauchte schiebst du seitlich weg; spüre dabei den Widerstand auf deinen Händen. Nehme danach frische Energie mit den Händen lenkend in den Körper auf.

### 5. Das Rollen der Meereswogen (gegen Asthma, Atemwegs-und Nierenerkrankungen)

Der linke Arm streckt mit dem Blick folgend nach hinten, die rechte Handfläche zeigt nach vorn zum Himmel. Fühle die Wellen im Rhythmus deines Atems und mit der Bewegung deiner Arme auflaufen und zurückrollen. Wenn die hintere Hand einen Bogen beschreibt, stell dir vor, dass du das Qi umfasst und einatmest. Wenn sich die beiden Hände begegnen, nimm die Veränderung des Qi zwischen den Händen wahr. Forme es zu einem länglichen Luftballon, und rolle es zwischen deinen Händen.

### 6. Rudern auf einem ruhigen See (stärkt Verdauungstrakt, schenkt Klarheit, Ruhe, Zentrierung)

Rudere mit den Armen an die Wasseroberfläche hoch zu den Bergen durch den Körper nach unten und wiederhole! Berge. Nehme die Ruhe und Klarheit, die Reinheit und Kraft in dir auf.

### 7. Mit einer Hand die Sonne heben (entspannt Brustkorb, tiefe Atmung + Energie, Stressabbau)

Du stellst dir vor, dass du die aufgehende Sonne in deiner Hand hältst und über den Horizont hebst. Dein Blick folgt dabei der Hand und geht über sie hinaus bis zum Horizont. Fühle die Verbindung der Sonne über deine Hand bis zu deinem Herzen, atme ihre Kraft ein.

### **8. Den Mond anschauen (gegen Rückenschmerzen, Gewichtsabnahme)**

Wende den Blick zum Mond, den du sichelförmig mit beiden Armen mal nach vorn, mal nach hinten im Wechsel zwischen deinen Händen trägst. Der Vollmond ist das Symbol der Vollkommenheit, fühle dich verbunden, alle Einsamkeit löst sich auf. Stärkt insbesondere Milz und Niere.

### **9. Die innere Kraft mehren, Hände stoßen nach vorn (stärkt Ausdauer und Lendenmuskulatur)**

Du stellst dir vor, dass du dein gesammeltes Qi, deine innere Kraft von der Taille aus mit den Handflächen nach außen gerichtet zum Horizont ausdehnt und im Wechsel wachsen lässt. Der Körper ist entspannt, fange das Qi ein in den Körper, deine innere Stärke nimmt zu.

### **10. Wolkenhände in Reiterhaltung (gut für die Verdauung, Nervensystem, erfrischt den Geist)**

Der Blick liegt auf die obere Lao-Gong-Handinnenfläche, während der Körper zur Seite dreht, immer im Wechsel. Du hältst eine senkrechte Qi-Säule in deinen Armen und bewegst sie mit Anmut hin und her. Beide Handflächen zeigen dabei zum Körper. Tatsächlich bist du gar nicht getrennt von dieser Qi-Säule; fühle die Verbindung im Rückgrat, fühle den inneren Frieden.

### **11. In den Meeresgrund greifen und in den Himmel blicken / Wasser schöpfen (stärkt Niere, Mägen, Herz, Lunge, lindert Hüft- und Beinschmerzen, reguliert Gewicht)**

Füße nach vorn in Schrittstellung: Du stellst dir vor, in die Tiefe des Meeres zu greifen, um dort Wasser zu schöpfen, und es dann in den Himmel zu heben. Die Augen folgen den Händen, die sich zum Himmel hin öffnen. Fühle die Weite und innere Befreiung und die Offenheit. Wiederhole in die andere Richtung. Rolle Zehen und Hacke ab.

### **12. Wellen bewegen (stärkt Leber, Milz, Nervensystem, schenkt Ruhe, Leichtigkeit und Schlaf)**

Du stellst dir vor, dass deine Hände Wasser nach vorne schieben und dann über die zurückrollende Welle einen Bogen beschreiben. Gib dich ganz der Bewegung der Wellen hin, dem Vor und Zurück, und dem Auf und Ab und fühle die gleichmäßige Bewegung auch im Gesamten Körper. Wiederhole in die andere Richtung. Zehen und Hacke dürfen abrollen.

### **13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus (bei Lungen- Herzerkrankungen, Nervenschwäche)**

Die Arme schwingen wie die Flügel eines Vogels nach vorn und hinten. Du erhebst dich leicht und natürlich in den blauen Himmel, die Füße heben leicht mit ab. Gewinne mit jedem Flügelschlag an Raum und Höhe.

### **14. Die Faust stoßen (stärkt den Willen, gegen Asthma, schenkt Leichtigkeit, beruhigt)**

Mit der geballten Faust von der Taille aus im Wechsel nach vorn stoßen. Bei jedem Fauststoß setzt du deine ganze innere Kraft ein. Dein Atem, dein Blick, deine innere Sammlung werden eingerichtet im Stoß deiner Faust; Kinn, Schulter, Arm, Faust und imaginäres Ziel bilden eine Gerade (Kompass). Du kannst für diese Figur eine tiefere, mehr kämpferische Haltung einnehmen.

### **15. Fliegen wie ein Adler (befreit von Angst, Kopfschmerzen, stärkt Lunge und Oberkörper)**

Schwebe wie ein Adler hoch durch die Lüfte, leicht und schwerelos; die Füße parallel rollen mit den Zehen nach oben ab in den blauen Himmel. Du kannst den Luftstrom unter deinen Händen fühlen, du spürst, wie er dich trägt. Das traditionelle chinesische Bild ist nicht der Adler, sondern das der Wildgans: sie ist der Bote des Frühlings, Symbol der Freiheit.

### **16. Wie eine Windmühle kreisen (gute Blutzirkulation, Ausdauer, gegen Hüft- und Beinschmerz Arthritis und Übergewicht)**

Deine Arme drehen sich wie die Flügel einer großen Windmühle im leichten Wind. Der Atem, die Drehung der Arme und die Drehung des Beckens werden eins mit der Drehung nach außen. Die Beine sind dabei fest und durchgedrückt, die Hände so, als würden sie einen Qiball halten. Fühle nach innen und außen.

### **17. Mit dem Ball spielen wie ein Kind / Marionette (gut für Koordination, innere Balance, gegen Müdigkeit und chronischen Erkrankungen)**

Hüpfe nach oben auf einem Bein im Wechsel, während der Arm auf der anderen Seite sich hebt und senkt... immer im Wechsel. Fühle wie ein Kind, das inmitten einer Frühlingsblumenwiese mit dem Ball spielt.

### **18. Das Beruhigen des Qi (gegen Bluthochdruck, harmonisiert Herz + Kreislauf, Mägen, Darm)**

Du umfährst das ganze angesammelte Qi mit deinen Händen, senkst es zum Becken hin ab und hebst es im Wechsel wieder nach oben bis ins obere Dantian. Senke, hebe... immer im Wechsel. Oberhalb der Ebene deiner Hände tritt Ruhe und tiefe Entspannung ein, unterhalb sammelt und konzentriert sich das Qi im unteren Dantian.  
Abschluss / Sammeln des Qi mit La Qi. Bringe die Ernte ein, Zentrierung im Dantian.

## Lift Chi Up

Die "Lift Qi Up" Übung ist die zentrale Praxis im Zhineng Qi Gong und bildet oft den Anfang vieler Zhineng Qi Gong-Sitzungen. Die "Lift Qi Up" Übung zeigt die tiefe Verbindung zwischen Körper, Geist und Energie auf. Indem man Qi durch den Körper bewegt und harmonisiert, wird die Selbstheilungskraft aktiviert und die energetische Balance gefördert.

### Beschreibung:

Die "Lift Qi Up" besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen, bei denen die Hände und Arme synchronisiert werden, um die Lebensenergie (Qi) zu lenken und zu heben. Während der Übung hebt der/die Praktizierende seine Arme nach oben und visualisiert dabei, wie er/sie die universelle Lebenskraft aus der Erde durch den Körper nach oben zieht und sie im gesamten Körper ausbreitet. Gleichzeitig wird negative Energie oder Blockaden aus dem Körper herausbewegt und an die Erde abgegeben.

### Wirkungsweise:

1. **Förderung des Energieflusses:** Durch die Bewegungen und die Visualisierung wird der Energiefluss im Körper angeregt und harmonisiert. Dies fördert die **Durchlässigkeit** der Energiebahnen (Meridiane) und ermöglicht eine bessere Verteilung von Qi im gesamten Körper.
2. **Hebung der Energie:** Das Anheben der Arme symbolisiert das Sammeln und Anheben von Qi. Dies kann dazu beitragen, die Energiezentren im Körper zu aktivieren und die Energiereserven zu stärken.
3. **Befreiung von Blockaden:** Während der Übung visualisiert der Praktizierende, wie er blockierende Energien und negative Einflüsse aus dem Körper entfernt. Dies kann dazu beitragen, stagnierende Energie aufzulösen und den Energiefluss zu verbessern.
4. **Verbindung zur universellen Energie:** Die Vorstellung, Qi aus der Erde zu ziehen und sich mit der universellen Energie zu verbinden, fördert ein Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und dem größeren Ganzen. Dies kann spirituelle Erfahrungen und Achtsamkeit fördern.
5. **Gesundheitsfördernde Wirkung:** Die "Lift Qi Up" Übung kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken, Stress abzubauen, Muskelverspannungen zu lösen und die allgemeine Gesundheit zu verbessern.

## Duft Qi Gong

Die chinesische Bezeichnung für Duft-Qi Gong lautet Xiang Gong (ausgesprochen: hsiang gung), was wörtlich "Duft-Übung" bedeutet.

Der Begriff "Xiang" oder "Duft" steht in diesem Kontext für ausgerichtete und frei fließende Energie. Duft dient hierbei als Metapher für frisches, positives und gesundes Qi. Im Gegensatz dazu könnte man sagen, dass der Begriff "Gestank" für verbrauchtes, negatives und krankes Qi steht. Die Vorstellung von Duft steht auch symbolisch für den buddhistischen Ausdruck "Leerheit", was bedeutet, dass der überanalytische und kontrollierende Geist zur Ruhe gekommen ist.

Die Theorie des Duft-Qi Gong basiert auf der Annahme, dass der menschliche Körper 36 Organe besitzt, über die er verbrauchtes, negatives und krankes Qi, also "Gestank", ausscheiden kann. Dazu gehören beispielsweise der Magen, der Darm, die Leber, die Nieren, die Blase, verschiedene Drüsen im Körper, die Lunge und die Haut. Um alle 36 Ausscheidungswege zu aktivieren, werden alle Übungen im Duft-Qi Gong 36 Mal wiederholt. Durch tägliches Üben wird der Körper gereinigt und entgiftet, wodurch Platz für frisches, reines und positives Qi, also "Duft", geschaffen wird.

Duft-Qi Gong Stufe 1 ist besonders wirksam bei Heuschnupfen. Es ist wichtig, mindestens einen Monat vor der persönlichen Heuschnupfenzeit zu beginnen, idealerweise sogar schon gegen Ende des Vorjahres. Eine weitere Hauptanwendung betrifft chronische Kopfschmerzen.

Duft-Qi Gong Stufe 1 kann helfen bei:

- Pollenallergie, Heuschnupfen und anderen Allergieförmern
- Atemwegs- und Kreislaufbeschwerden, Asthma
- Bluthochdruck
- chronische Kopfschmerzen
- Tinnitus
- Hauterkrankungen
- Beschwerden im Brust- und Halswirbelbereich
- Verspannungsschmerzen im Schulter- und Nackenbereich
- Müdigkeit und Erschöpfungszustände

Duft-Qi Gong Stufe 2 kann hilfreich sein bei:

- Rückenbeschwerden jeglicher Art
- Gelenkproblemen an Hüfte, Knien, Füßen, Schultern, Ellbogen und Händen
- Magen-Darm-Problemen und Verdauungsstörungen
- Sexualstörungen, Impotenz oder verminderte Potenz
- Nieren- und Blasenkrankungen, Blasenentzündungen
- Müdigkeit und Erschöpfungszuständen

Die Geschichte des Duft-Qi Gong reicht zurück bis in die Tang-Dynastie (618 - 906 n.Chr.).

Berichten zufolge entwickelte und praktizierte der buddhistische Mönch Xuan Zhang das Duft-Qi Gong. Diese Praxis wurde zunächst von Mönchen und wandernden Heilern sowie gelegentlich von Heilern in schamanistischer Tradition praktiziert. Der Ursprung des Duft-Qi Gong geht auf die Zeit der Tang-Dynastie (618 - 906 n.Chr.) zurück. Der buddhistische Mönch Xuan Zhang entwickelte und praktizierte das Duft-Qi Gong. Qi Gong wurde in Klöstern, von Wandermönchen und vereinzelt von Heilern in schamanistischer Tradition praktiziert. Es wurde als geheime Lehre an ausgewählte Schüler weitergegeben.

Ein weiterer berühmter Praktizierender des Duft-Qi Gong war der Bettelmönch Ji Gong während der Ming-Dynastie (1368 - 1644 n.Chr.). Er wurde als Wunderheiler verehrt und „heilte“ Menschen von Krankheiten und Gebrechen durch Qi-Übertragung (Duft Qi Gong Level 3).

Die Praxis des Duft-Qi Gong wurde bis in die heutige Zeit von Lehrern an Schüler in strenger Geheimhaltung übermittelt. Erst Tian Rui Sheng, ein zeitgenössischer Meister, machte das Duft-Qi Gong einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. 1988 stellte er das Duft-Qi Gong der Öffentlichkeit vor und „heilte“ öffentlich schwerkranke Menschen. Heutzutage ist das Duft-Qi Gong in China äußerst populär geworden und wird von Tian Rui Sheng weiterhin verbreitet.

## **Duft Qi Gong Level 2 – schnelle Version**

### **1. Öffnen und Schließen (La Qi)**

Hebe die Hände körperbreit auf Brusthöhe, die Handflächen zeigen zueinander.

Öffne und schließe die Unterarme (Ziehharmonika) – wiederhole.

Wenn deine Unterarme das nächste mal schließen, schließe auch die Hände, als wenn du einen kleinen Vogel schützend umschließt. ...

### **2. Der goldene Drache schwingt seinen Schwanz**

Bewege die geschlossenen Hände erst nach links dann nach rechts und wiederhole.

Komme in der Mitte zur Ruhe, die Fingerspitzen richten sich zum Himmel auf, und die Hände heben sich Richtung Kehlkopf. ...

### **3. Der edle Phönix (Pfau) nickt mit dem Kopf**

Von dort aus senken wie die Hände im Bogen, aus dem Ellenbogen heraus, hinab zum Schambein und wieder rauf – wiederhole

Wenn du nun oben angekommen bist halte sanft inne und senke die Hände in hinab zum Herzen.

### **4. Öffnen und Schließen (La Qi)**

Die Fingerspitzen senken sich zum Horizont und wir öffnen und schließen erneut. – wiederhole.

Wenn du das nächste Mal schließt, stoppe sanft auf Körper- oder Brustweite. ...

### **5. Chinesische Acht / Tempelduft**

Die Fingerspitzen zeigen zum Himmel und die Hände heben sich bis zur Stirn, von dort senken wir die Hände abwärts. Auf Höhe unteren Dantian senken sich die Fingerspitzen zum Horizont und die Handflächen (LaoGong) wenden sich nach unten. Dabei öffnen wir die Arme um ca. 15-25 Grad seitwärts. Wir führen die Bewegung rückwärts aus, von unten nach oben – wiederhole.

Wenn du das nächste Mal unten ankommst, gehst du in die nächste Position:

### **6. Hände streichen über die Seite einer Laute**

Die Handflächen (LaoGong) zeigen weiterhin nach unten und gehen auf Höhe der Rippen, seitwärts nach außen und durch Dabao wieder zurück ins mittlere Dantian ( als wenn du über eine liegende Laute streichst). Wiederhole mehrmals. Wenn du das nächste Mal zur Mitte kommst, gehst du in folgende Position:

### **7. Der Mönch teilt seine Speisen aus**

Drehe deine Handflächen (LaoGong) nun nach oben und führe die gleiche Bewegung erneut zur Seite aus – Wiederhole. Komme in der Mitte zur Ruhe und drehe die Handflächen zueinander.

### **8. Der Wind streicht über die Blätter der Seerose**

Halte einen Qi-Ball vor der Brust und bewege ihn seitlich nach links und rechts. Verbinde Dich – eine Hand berührt immer die Centerline. Wiederhole. Komme dann in der Mitte zur Ruhe.

### **9. Das Universum (Yin-Yang-Kreisen) links herum drehen**

Ohne dass sich die Hände berühren, führe sie im Kreis links herum auf Höhe des unteren und mittleren Dantian – Wiederhole.



**10. Das Universum (Yin-Yang-Kreisen) rechts herum drehen**

Ohne dass sich die Hände berühren, führe sie im Kreis rechts herum auf Höhe des unteren und mittleren Dantian – wiederhole. Halte sanft inne unten an und senke die Handflächen nach unten.

**11. Auf dem Meer rudern**

Umfasse gedanklich zwei Ruder (mit einer sanften Faust) die du sanft am (durch den) Körper nach oben hebst. Öffne auf Brusthöhe nach vorn und senke die Arme nach vorn unten wieder ab. Wiederhole und nimm Qi von unten nach oben auf, gebe dann wieder ab. Zum Ende hin öffne die Fingerspitzen, die Handflächen zeigen nach außen zum Horizont.

**12. Die Schriftrolle drehen**

Die Handflächen zeigen nach unten über einander, rechts oben links unten, ohne dass sie sich berühren. Drehe nun die Hände nach außen hin um sich selbst herum und wiederhole mehrmals. Halte an - die Hände bleiben übereinander, rechts oben links unten und berühren sich nicht ...

**13. Der Mönch gleitet über das Wasser**

Bewege in dieser Position die übereinander stehenden Hände in einer wiegenden Bewegung erst nach links dann nach rechts - wiederhole. Komme in der Mitte zur Ruhe und öffne die Hände, so dass die Handflächen zueinander einen Qiball auf Brusthöhe tragen.

**14. Den Wind in die Ohren schicken**

Bewege die Handfläche (LaoGong) zu den Ohren und von dort leicht bogenförmig hinab zum unteren Dantian und zurück – wiederhole. Wenn du das nächste Mal unten anlangst, umfasse mit den Händen eine „Fernglas“ ...

**15. Den goldenen Strahl ins Auge schicken**

Führe die Hände (als wenn sie das Fernglas halten) zu den Augen und zurück zur Erde und wiederhole mehrmals. Wenn du das nächste Mal unten ankommst, lasse die Arme auspendeln. Hände zum Gebet schließen, fühle einen Takt lang die Ruhe.

**16. Arme über Kreuz pendeln**

Frauen rechte Hand zum Nabel, Männer linke Hand zuerst, die LaoGong-Punkte liegen nach innen gerichtet übereinander - Pendel die Arme zur Seite und zurück, wiederhole mehrmals.

**17. Der Knabe betet vor dem Buddha / Kontemplationen (3 Minuten)**

Qi sammeln auf Brusthöhe, Handflächen ganz leicht in Gebetposition vor die Brust, als würde ein Küken sanft darin gehalten, verteile im mittleren Dantian.

**18. Abschluss: das trockene Waschen**

Trockenes Waschen: Hände, Arme, Schulter, Bauchnabel, Brust, Hals, Gesicht, Stirn, Kopf, Halswirbel, Schulterblätter, Rücken, Brustbein, Bauch erst rechts, dann links herum, Nieren, Gesäß, von den hinteren Beinen über Füße zur vorderen Seite nach vorn zum Dantian - und über Oberschenkel austreichen, Qi versiegeln, Beine schließen.

## **Duft Qi Gong Level 1 - sanfte Version (Fortgeschrittene)**

### **1. Der goldene Drache schwingt seinen Schwanz**

Bewege die geschlossenen Hände erst nach links dann nach rechts und wiederhole.

Komme in der Mitte zur Ruhe, die Fingerspitzen richten sich zum Himmel auf, und die Hände heben sich Richtung Kehlkopf. ...

**Neu: Male eine 8 gedanklich durch den Körper, du trägst Qi durch den Körper. Das Gewicht auf den Füßen verlagert sich automatisch.**

### **2. Der edle Phönix (Pfau) nickt mit dem Kopf**

Von dort aus senken wie die Hände im Bogen, aus dem Ellenbogen heraus, hinab zum Schambein und wieder rauf – wiederhole

Wenn du nun oben angekommen bist halte sanft inne und senke die Hände in hinab zum Herzen.

**Neu: Male gedanklich einen Kreis an der Centerline entlang, der Körper wird abgesenkt.**

### **3. Chinesische Acht / Tempelduft**

Die Fingerspitzen zeigen zum Himmel und die Hände heben sich bis zur Stirn, von dort senken wir die Hände abwärts. Auf Höhe unteren Dantian senken sich die Fingerspitzen zum Horizont und die Handflächen (LaoGong) wenden sich nach unten. Dabei öffnen wir die Arme um ca. 15-25 Grad seitwärts. Wir führen die Bewegung rückwärts aus, von unten nach oben – wiederhole.

**Neu: Schicke Erd-Qi durch den Körper bis zum Himmels-Qi und zurück.**

### **4. Das Universum (Yin-Yang-Kreisen) links und rechts herum drehen**

Ohne dass sich die Hände berühren, führe sie im Kreis links herum auf Höhe des unteren und mittleren Dantian – Wiederhole.

**Neu: Drehe deinen Qi-Ball, die Handflächen sind immer zueinander gerichtet.**

### **5. Den goldenen Strahl ins Auge schicken**

Führe die Hände (als wenn sie das Fernglas halten) zu den Augen und zurück zur Erde und wiederhole mehrmals. Wenn du das nächste Mal unten ankommst, lasse die Arme auspendeln.

**Neu: Schicke positives Erd-Qi ins 3. Auge und zu den Gedanken. Senke ab und wiederhole. Beim Absenken wandert Qi durch den Körper.**

### **6. Der Knabe betet vor dem Buddha**

Qi sammeln auf Brusthöhe, Handflächen ganz leicht in Gebetposition vor die Brust, als würde ein Küken sanft darin gehalten, verteile im mittleren Dantian und zu allen Organen.

### **7. Sammeln von Qi im Körper (1000 Arme)**

Hebe die Arme an den Seiten bis zur Körpermitte. Dort drehst du die Handflächen nach oben und öffnest den Himmel. Dies kannst du in deiner Vorstellung nicht nur mit 2 Armen, sondern mit 100 oder 1000 Armen machen, welche sich überall um dich herum befinden. Hebe nach oben über den Kopf. Bereits jetzt fließt Qi durch deinen ganzen Körper. Senke Qi vor dem Gesicht bis nach unten in den Bauch.

## **Die 8 Brokate**

Die 8 Brokate gehören zu den bekanntesten Übungen im Qi Gong. Sie wirken regulierend auf den Geist und die Seele, stärken den Körper und lassen uns zurück in unsere Mitte finden.

8 Übungspositionen mit einer Jahrtausende alten Geschichte:

Bei archäologischen Ausgrabungen in einer Grabkammer in der chinesischen Provinz Hunan wurden die auf Seide gemalten Qi Gong – Positionen entdeckt. Dieser Fund geht bereits auf das Jahr 168 v. Chr. Zurück.

### **1. Den Himmel mit beiden Händen halten**

Wirkung: Diese Übung reguliert und gleicht das Verhältnis in den 3 Erwärmern aus.

### **2. Den Bogen spannen und auf den Adler zielen**

Wirkung: Die zweite Brokatübung verbessert die Atmung, den Kreislauf und öffnet die Sehnen, zudem beruhigt sie den Geist

### **3. Himmel und Erde stützen**

Wirkung: Die Auf- und Abwärtsbewegungen der dritten Brokate regulieren den Funktionskreis "Mitte" und regulieren Milz und Magen.

### **4. Nach hinten sehen /auf die Schwächen sehen**

Wirkung: Kontemplation, Qi wird spiralförmig um die Wirbelsäule aktiviert

### **5. Balle die Fäuste mit zornigem Blick und vermehre die Kraft**

Wirkung: Stärkung der inneren Kraft

### **6. Umfasse mit beiden Händen die Füße**

Wirkung: Wir nehmen Qi auf und leiten es in unser inneres Zentrum. Gleichzeitig werden Niere und Blase gestärkt. Die Übung spannt die Muskulatur im Taillen- und Kreuzbereich und stärkt so den unteren Rücken und die Nieren. Sie beugt Verspannungen im Rücken vor und öffnet das Mingmen - das Tor des Lebens.

### **7. Pendle mit dem Steiß**

Wirkung: Reguliert das Herzfeuer und stärkt die Nierenenergie. Während der Wendung des Oberkörpers nach links dehnt man die Herz-Leitbahn des rechten Armes.

### **8. Den Rücken 7x rütteln / 100 Krankheiten vertreiben**

Wirkung: Das Qi wird im ganzen Körper wieder in die richtige Richtung und Position gebracht. Diese Übung lässt die Wirbelsäule und den Körper vibrieren. Die Energie wird im ganzen Körper verteilt.

## **Hui Chun Gong**

### **Bian Zhizhong's daoistische Übungen für die Gesundheit**

Bian Zhizhong's daoistische Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und für ein langes Leben stellen eine lang gehütete Form der daoistischen Praktiken dar, die ihren Ursprung auf dem Berg Huashan haben. Diese Übungen bergen eine stark revitalisierende Wirkung und können dazu beitragen, den Prozess der Alterung zu verlangsamen. Aus diesem Grund wird diese seltene Form des Qi Gong als "Rückkehr des Frühlings" bezeichnet, da sie im übertragenen Sinne für Verjüngung steht.

Die fließenden und kreisförmigen Bewegungen dieser Übungen bewirken nicht nur eine Straffung der Haut und Muskulatur, sondern stabilisieren auch die Knochensubstanz. Darüber hinaus verbessern sie die Gedächtnisleistung und die Sexualfunktion.

Das Besondere an dieser Qi Gong Form liegt in ihrer Kombination von Bewegung und Ruhe, die sowohl das Innere als auch das Äußere des Körpers pflegt. Ein zentraler Schwerpunkt dieser Übungen liegt im Bereich der "Niere", der nach der Traditionellen Chinesischen Medizin der Ort ist, an dem unsere Lebenskraft gespeichert ist.

Teil dieses Systems sind ebenfalls verschiedene Massagetechniken für das Gesicht. Diese Massagen tragen dazu bei, die Haut zu verschönern und zu erweichen, und sie können Falten mildern. So werden nicht nur körperliche Aspekte angesprochen, sondern auch die Gesundheit und das Wohlbefinden des Geistes und der Seele werden durch diese daoistischen Übungen gefördert.

### **Hui Chun Gong / Rückkehr des Frühlings - Besonderheiten und Wirkung**

Die Übungen des Hui Chun Gong zeichnen sich durch ihre relative Leichtigkeit im Erlernen und ihre außerordentliche Wirksamkeit aus. Insbesondere steigern sie die Energie der Nieren, die für ein langes Leben aktiviert werden muss. Ursprünglich soll diese Qi Gong-Form bereits vor über tausend Jahren existiert haben und wurde bis in die 1980er Jahre streng geheim gehalten und nur an ausgewählte Individuen weitergegeben.

In China wurde das Hui Chun Gong wissenschaftlich erforscht, klinische Berichte wurden veröffentlicht und staatlich anerkannt.

Die Besonderheiten des Hui Chun Gong sind vielfältig:

- "Fröhlich die Jugend imaginieren" ist eine Vorstellungsübung, bei der positive Gedanken das Immunsystem stärken.
- Die Lungenkapazität wird gesteigert, da tiefere Atmung mehr Sauerstoffaufnahme ermöglicht.
- Das Gelenksystem wird gestärkt, wodurch die Beweglichkeit der Gelenke verbessert wird und Osteoporose vorgebeugt werden kann.
- Die Meridiane werden durchlässig gemacht.
- Die Kreislaufregulation wird verbessert und der Blutfluss angeregt.

- Das Verdauungssystem wird verbessert und die Organe sanft massiert, um die Organfunktionen zu stärken.
- Das Endokrinium, das System der hormonbildenden Drüsen, wird reguliert.
- Die Nierenfunktion wird gestärkt, was die Vitalität erhöht.

Die gesamte Abfolge des Hui Chun Gong kann über eine Stunde dauern, wenn alle Übungen mit der empfohlenen Anzahl von Wiederholungen – normalerweise achtmal – durchgeführt werden. Jede Übung kann jedoch für sich allein stehen oder in ausgewählten Kombinationen praktiziert werden. Auch die Reihenfolge der Übungen ist nicht bindend, da die Wirkungen der einzelnen Übungen unabhängig bleiben.

Die Wirkungsweise des Hui Chun Gong beruht auf den charakteristischen Handbewegungen, Schritten und Körperhaltungen der verschiedenen Übungsfolgen. Diese haben eine besonders starke Wirkung auf den Organismus. Die kreisenden Bewegungen beeinflussen das Qi im Körper positiv und die Beinarbeit fördert die Zirkulation im kleinen Becken, wodurch vermehrt Qi in den kleinen Qi-Kreislauf fließen kann.

Durch das wiederholte Anspannen des Beckenbodens oder des Dampunktes wird das Qi angehoben und beim Entspannen wieder in das untere Dantian, das energetische Zentrum im Becken, eingesogen. Dadurch wird die Nierenenergie gestärkt.

Die sanfte Muskelarbeit der Hand- und Beinbewegungen führt zu einer gezielten An- und Entspannung der Muskulatur, wodurch die Meridiane durchlässiger werden. Dadurch kann das Qi ungehindert in den Meridianen fließen, was essentiell ist, um die Organe mit Blut und Nährstoffen zu versorgen.

Die komplexen Bewegungen des Hui Chun Gong schulen die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit der Übenden, was wiederum zu besserer Achtsamkeit und innerer Ruhe führt.

## Vorübung – Yu Bei Shi

Diese Vorübung, genannt "Yu Bei Shi", dient als Vorbereitung und kann vor jeder Übung einmal durchgeführt werden. Die Schritte sind einfach:

1. Stelle dich in einen engen Stand, wobei deine Zehen etwa 30 bis 40 Grad nach außen gerichtet sind.
2. Atme tief ein, während du gleichzeitig deine Arme seitlich über deinen Kopf hebst und deine Hände über dem Kopf faltest. Hebe dabei deine Fersen vom Boden.
3. Ziehe deine Hände langsam bis auf Brusthöhe hinunter. Setze dann deine Fersen wieder auf den Boden.
4. Deine Fingerspitzen zeigen nun nach vorne. Forme mit deinen Händen ein "Tiger Maul" und lege sie auf deinen Unterbauch.
5. Platziere deine Daumen unterhalb deines Nabels, während deine Fingerspitzen nach unten zeigen.

Wiederhole diese Vorübung, genannt "Yu Bei Shi", insgesamt drei Mal.

Diese einfache Übung bereitet dich optimal auf die folgenden Übungen vor und kann als kurze Auftaktübung vor jeder Qi Gong-Praktik ausgeführt werden.

## Schlussübung:

Diese abschließende Übung kann nach jeder der vorherigen Übungen durchgeführt werden. Sie dient dazu, die Energie im Körper zu harmonisieren und die Übungseinheit sanft abzuschließen. Die fließenden Bewegungen und die bewusste Atmung helfen dabei, den Körper in einen Zustand der Entspannung und Ausgeglichenheit zu versetzen.

1. Stehe in aufrechter Haltung, die Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt.
2. Führe deine Arme seitlich nach vorne, bis sie vor den Knien zusammengefaltet sind.
3. Neige deinen Oberkörper nach unten, während deine Knie gestreckt bleiben.
4. Ziehe deine Hände langsam bis auf Brusthöhe nach oben.
5. Richte die Fingerspitzen nach vorne aus und hebe die Arme über den Kopf.
6. Halte dabei die Fingerspitzen nach oben zeigend.
7. Gleichzeitig hebe deine Zehenspitzen an, um deine Haltung leicht zu verändern.
8. Senke die Hände sanft wieder bis vor den Brustraum ab.
9. Lasse deine Fersen absinken und richte die Fingerspitzen nach vorne aus.
10. Löse langsam und bewusst deine Handflächen voneinander.
11. Lasse die Arme in einer fließenden Bewegung sinken.

## Übung 1: Die Rückkehr des Frühlings

### I. TuNa / Das verbrauchte Qi durch das Frische ersetzen

- Beginne in einem schulterbreiten Stand. Beuge deine Knie leicht und halte deine Handflächen vor deine Knie.
- Ziehe nun deine Schultern nach oben, neige deinen Oberkörper leicht nach hinten, hebe deine Fersen an und richte deinen Blick schräg nach oben. Währenddessen atmest du ein.
- Führe deine Schultern in einer kreisenden Bewegung nach hinten, lasse deine Fersen wieder absinken und bringe deine Arme seitlich an deinen Oberschenkeln wieder nach vorne zu den Knien. Dabei atmest du aus.

Diese Übung hat eine stimulierende Wirkung auf den Energie- und Blutkreislauf sowie auf alle Organe. Sie ermöglicht eine Aufnahme von Qi über den Punkt N1. Zusätzlich kann sie bei Schulter- und Rückenschmerzen hilfreich sein und das Abnehmen unterstützen. Durch die Kombination der Bewegungen und der bewussten Atmung wird die Energie im Körper aktiviert und harmonisiert.

### II. DouDong / Schütteln

- Stelle dich in einen schulterbreiten Stand.
- Senke abwechselnd dein Becken und hebe es wieder an, während du dabei deine Knie beugst.
- Lasse dabei deine Schultern und Gelenke locker, damit die Bewegung des Beckens sich wie eine Welle entlang deiner Wirbelsäule bis zu den Schultern fortsetzt.
- Spüre, wie diese Wellenbewegung eine angenehme Vibration im gesamten Körper erzeugt.
- Führe diese Bewegung für eine Dauer von etwa 2-3 Minuten durch, was etwa 164 Wiederholungen entspricht.

Diese Übung zielt darauf ab, deine Gelenke zu lockern und die Faszien zu entspannen. Sie trägt zur Auflösung von Ablagerungen im Bindegewebe bei und unterstützt die Entgiftung aller Organe. Gleichzeitig verhilft sie deiner Haut zu Klarheit und Frische, indem sie die Durchblutung anregt und den Energiefluss im Körper fördert.

### III. Zhuan Jian / Schulter rotieren

1. Nimm einen schulterbreiten Stand ein.
2. Gehe leicht in die Knie und drehe deinen Oberkörper nach rechts, sodass deine linke Schulter nach vorne zeigt.
3. Hebe deine linke Schulter an und beginne sie nach hinten zu kreisen. Dabei richte deinen Oberkörper auf.
4. Hebe deine linke Ferse an und drehe deinen Oberkörper nach links. Lasse deinen Körper dabei absinken und atme aus.
5. Achte darauf, dass dein Oberkörper während der Bewegung aufrecht bleibt.
6. Wiederhole den Ablauf auf der anderen Seite: Deine rechte Schulter ist nun vorne.
7. Hebe deine rechte Schulter an und führe die gleiche kreisende Bewegung nach hinten aus. Richte dich auf und drehe deinen Oberkörper mit nach rechts.
8. Führe diese abwechselnde Bewegung jeweils 8 Mal auf jeder Seite aus.

#### **Wirkung:**

Die Übung "Zhuan Jian" oder "Schulter rotieren" entfaltet eine Vielzahl positiver Wirkungen auf den Körper. Sie hat eine reinigende Wirkung auf den Körper und unterstützt die Regulation der inneren Organe. Durch die Übung wird der Energie- und Blutkreislauf stimuliert. Menschen mit Rücken- und Schulterschmerzen können von dieser Übung profitieren, da sie dazu beitragen kann, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit in diesen Bereichen zu verbessern. Zudem könnten Frauen, die mit Menstruationsbeschwerden zu kämpfen haben, eine Linderung erfahren, da die Übung eine positive Wirkung auf den Unterleib haben kann. Insgesamt ist die "Zhuan Jian" Übung eine Möglichkeit, die Gesundheit auf verschiedene Weisen zu fördern und körperliche Beschwerden zu mildern.

**Hinweis:** Diese Übung sollte von Schwangeren nicht durchgeführt werden.



## Übung 2: ShangYuan Gong / Das Yuan Qi veredeln - MaGu

### Ablauf:

- Schulterbreiter Stand mit leicht nach außen gerichteten Zehen.
- Gewicht nach rechts verlagern, linken Fuß mit Fußballen neben rechtem Fuß setzen.
- Linke Hand mit Handfläche nach oben vor das Dantian führen, langsam mit Fingerspitzen bis in Kopfhöhe heben. Rechter Arm locker an der Seite.
- Hand drehen, Handfläche nach vorne zeigen, gleichzeitig mit linkem Fuß einen Schritt nach links.
- Fuß absetzen, Zehenspitzen 30-40 Grad nach außen.
- Rechten Fuß zum linken ziehen, Ballen aufsetzen, gleichzeitig rechte Hand vor das untere Dantian bringen, Handfläche nach oben.
- Rechte Hand mit Fingerspitzen nach oben bis in Kopfhöhe bewegen, während linke Hand nach unten sinkt, Handfläche nach unten zeigt.
- Rechte Hand dreht sich, Handfläche nach vorne.
- Mit rechtem Fuß einen Schritt nach rechts, linken Fuß ranziehen, Ballen aufsetzen.
- Arme wechseln, Schritt nach links

**Wirkung:** Die Übung stärkt die Lebenskraft und stimuliert den Blutkreislauf in den Armen. Sie lockert Muskulatur und Gelenke. Diese Übung kann zur Vorbeugung von Krankheiten aufgrund schwacher Nierenfunktion, wie Rückenschmerzen, Hüftgelenksentzündung oder Schultergelenksentzündung, beitragen.

## Übung 3: Ba Gua Xing Gong - Bewegungen nach den Acht Trigrammen (YinYang-Monade) - 8 x pro Seite

### Ablauf:

- Schulterbreiter Stand.
- Arme bis Brusthöhe anheben, Handflächen nach unten, Finger schräg zueinander.
- Gewicht nach rechts verlagern, linken Fuß einen Schritt nach links, dabei Gewicht nach links verlagern. Linkes Knie gebeugt, rechtes gestreckt.
- Rechte Hand in Bogen nach unten vor das Dantian, Handfläche nach oben. Linke Hand bis Stirnhöhe heben (wie Salutieren, Bild 1). Oberkörper leicht nach rechts ausgerichtet.
- Rechte Hand in Wellenbewegung nach oben: links, rechts (Fingerspitzen nach vorne), wieder links. Handfläche dreht sich nach unten. Arm in Kreisbewegung links vom Körper bis zum Dantian absenken.
- Linke Hand bewegt sich bei der Wellenbewegung nach unten bis Dantian, Handfläche nach oben. Arm seitlich gestreckt heben bis Schulterhöhe. Oberkörper dreht sich zur linken Seite mit.
- Gewicht auf rechtes Bein verlagern, rechtes Knie beugen, linkes Bein strecken. Arme nach rechts ziehen, Oberkörper mitdrehen.
- Handfläche der oberen linken Hand nach unten, der unteren rechten Hand nach oben. Oberer Arm bis Dantian absenken. Handfläche vor dem Dantian nach oben, unterer Arm bis Kopfhöhe anheben, dann zur Stirn führen. Handfläche nach unten (Salutieren).
- Übung zur anderen Seite ausführen.

**Wirkung:** Diese Übung bezieht alle Akupunkturpunkte des Körpers ein. Die Kreisbewegung der Hände belebt Schulterblätter, Schultergelenke und Hals. Sie kann wirksam gegen Nervenschwäche, Schwindel und Kopfschmerzen sein. Zudem erfrischt sie den Kopf und erhöht die Aufmerksamkeit.

## **Übung 4: Peng Xiang Gong / Der Vogel Rock fliegt gleitend am Himmel - 8 x pro Seite**

### **Ablauf:**

- Schulterbreiter Stand.
- Hände bis Brusthöhe anheben, Handflächen nach unten, Fingerspitzen nach vorne.
- Gewicht auf rechtes Bein verlagern, Oberkörper schräg nach links ausrichten. Linke Hand nach unten vor unteres Dantian, linke Hand vor mittleres Dantian. Handflächen zeigen zueinander.
- Linken Fuß großen Schritt nach links, Zehen zeigen 30-40 Grad nach außen. Gewicht auf linkes Bein, rechtes gestreckt. Becken weit nach links drehen. Hände auseinanderziehen, rechte Hand nach unten, linke nach oben.
- Beide Hände wieder übereinander (linke oben, rechte unten). Rechten Fuß 30-40 Grad nach außen drehen, Hüfte und Oberkörper zur Mitte drehen, Gewicht gleichmäßig verteilen.
- Gewicht nach rechts verlagern, Übung zur anderen Seite.
- Abschluss: Rechter Fuß 15-20 Grad nach vorne drehen, linker Fuß in schulterbreiten Stand ziehen, Arme senken.
- Variation: Linke Fußspitze nach vorne drehen von links zur Mitte, rechte Fußspitze 30-40 Grad nach außen. Gleiches von der anderen Seite.

**Wirkung:** Diese Bewegungen stimulieren Akupunkturpunkte in den Armen und im Schulterbereich, einschließlich Fengchi (GB 20). Die Übung kann nervösen Kopfschmerzen sowie Herz- und Blutgefäßerkrankungen vorbeugen. Sie unterstützt auch das Abnehmen im Hüft- und Bauchbereich. Darüber hinaus werden Akupunkturpunkte wie Shenyu und Mingmen an der Wirbelsäule stimuliert, was zur Vorbeugung von Schwächen in der Nierenfunktion sowie Hüft- und Lendenschmerzen beiträgt.

## Übung 5: GuiSu Gong / Die Schildkröte zieht den Kopf ein / FuHuan Gong / Mehrfaches Kreisen - 8 x pro Seite

### Ablauf:

- Schulterbreiter Stand.
- Arme bis Schulterhöhe anheben, Handflächen nach unten, Fingerspitzen vorne.
- Hüfte und Oberkörper nach links drehen, Fußspitzen des rechten Fußes ca. 60 Grad nach links.
- Linke Hand vor unteres Dantian (Handfläche oben), rechte Hand vor mittleres Dantian (Handfläche unten).
- Gewicht nach rechts verlagern, linkes Bein anheben, Fußballen neben rechtem Bein setzen.
- Rechtes Bein beugen, linken Schritt nach vorne machen (15 cm Abstand, 1-2 Fußlängen). Oberkörper leicht nach vorne geneigt.
- Linke Hand sinken lassen, Handfläche nach unten drehen, dann bis Schulterhöhe anheben.
- Rechte Hand bis vor unteres Dantian sinken lassen, dann bis Schulterhöhe anheben, Handfläche unten. Beide Bewegungen gleichzeitig.
- Gewicht auf hinteres Bein verlagern, Blick schräg nach oben, Arme beugen, Schultern hochziehen, Hände vor Schultern ziehen, Handflächen unten.
- Schultern senken, anheben, von vorne nach hinten kreisen. Handflächen nach oben, Arme seitlich nach unten führen, gestreckte Arme vorne anheben.
- Handflächen nach unten, Gewicht auf rechtes hinteres Bein verlagern, Hände vor Schultern ziehen, Schultern anheben.
- Schultern senken, von hinten nach vorne kreisen. Gewicht auf linkes vorderes Bein verlagern, Arme nach vorne strecken, Oberkörper neigen.
- Handflächen nach oben, Gewicht langsam nach hinten rechts verlagern. Rechtes Knie beugen, linkes Bein gestreckt. Handflächen nach oben drehen, Hände vor unteres Dantian ziehen.
- Oberkörper leicht nach links drehen. Rechten Arm bis Kopfhöhe anheben, nach außen rechts kreisen, absenken bis unteres Dantian. Linken Fuß ca. 160 Grad nach innen drehen, linken Arm bis Brusthöhe anheben (rechte Hand unten, linke oben), Körper 180 Grad nach rechts drehen. Gewicht auf linken Fuß, rechtes Bein anheben, Fußballen neben linkem Fuß setzen.

### Wirkung:

Die Entspannung der Bein-, Arm-, Taillen- und Bauchmuskeln geht einher mit einer Reduktion von Fettablagerungen. Zusätzlich erweist sich die Übung als wirkungsvoll bei Krankheiten, die aufgrund von Fettleibigkeit auftreten, wie zum Beispiel Diabetes. Durch die gezielte Bewegung der Schultergelenke und Ellenbogen wird der Brustkorb geöffnet, was dazu beiträgt, Lungenkrankheiten, rheumatischen und arthritischen Beschwerden vorzubeugen. Eine weitere bemerkenswerte Wirkung dieser Übung liegt in der Möglichkeit, durch sanftes Strecken und Zurückziehen des Halses die Großhirnnerven und das Zentralnervensystem neu auszurichten. Dies trägt zur ganzheitlichen Balance und Wohlbefinden bei.

## **Übung 6: LongYou Gong / Schwimmender Drache – 8 x in jede Richtung.**

### **Ablauf:**

- Füße parallel ausrichten, Zehenspitzen leicht nach außen im Winkel von 30 bis 40 Grad.
- Die Arme seitlich des Körpers gestreckt anheben und bis über den Kopf führen. Hände falten und nach unten bis vor die Brust ziehen.
- Von der Mitte aus die gefalteten Hände in Schulterhöhe zur linken Seite drehen, Fingerspitzen zeigen nach außen, die rechte Hand liegt auf der linken. Die Hände in einem Kreis über den Kopf zur rechten Schulter führen und gleichzeitig das Becken nach links schieben. Die gefalteten Hände im Halbkreis Richtung linke Hüfte führen, Hände drehen und im Halbkreis zurück Richtung rechter Hüfte führen, die Hüfte nach links und etwas in die Hocke gehen.
- Nun zeigen die Hände mit den Fingerspitzen nach unten. Die gefalteten Hände weiter drehen nach links, linke Hand liegt auf der rechten. Im Halbkreis zur rechten Hüfte führen, Hände drehen und wieder zurück nach links in die Ausgangsposition.
- Diesen Ablauf 8 Mal wiederholen. Um die Seite zu wechseln, die Hände zum Brustraum nach unten ziehen, wenn sie über dem Kopf sind, und dann die Übung 8 Mal in die andere Richtung ausführen.
- Zum Abschluss den Körper aufrichten und die gefalteten Hände von oberhalb des Kopfes in die Mitte vor die Brust führen und die Arme langsam absinken lassen.

### **Wirkung:**

Die LongYou Gong Übung, auch als "Schwimmender Drache" bekannt, hat folgende Wirkungen:

Diese Übung macht den gesamten Rumpf flexibel und unterstützt eine aufrechte Haltung des Rückens. Sie hat eine regulierende Funktion auf die Nierenfunktion und trägt dazu bei, Taillen- und Hüftspeck abzubauen. Darüber hinaus strafft sie die Beckenmuskulatur und erhöht die Beweglichkeit der Lendenmuskulatur, was zu einer harmonischen Körperform beiträgt.

## **Übung 7: ChanYou Gong / Schwimmender Frosch / Xiao Huan Gong / Kleine Kreise – 8 x pro Richtung.**

### **Ablauf:**

- Beginne mit parallelen Füßen und den Zehenspitzen leicht nach außen im Winkel von 30 bis 40 Grad.
- Hebe die Arme bis in Brusthöhe an. Die Handflächen zeigen nach unten, während die Fingerspitzen zueinander weisen (Bild 1).
- Hebe die Fersen an und neige den Blick schräg nach oben, während sich der Rumpf leicht nach hinten neigt.
- Senke die Fersen ab und gehe in die Knie. Strecke dabei die Arme gerade nach vorne und neige den Oberkörper nach vorne (Bild 2).
- Führe die Arme in einer kreisförmigen Bewegung nach außen und hinten (Schwimmbewegung). Richte den Körper auf und kehre zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole dies 8 Mal.
- Wechsele dann die Richtung der Arme: Kreise die Arme seitlich nach außen, nach vorne und gehe dabei in die Knie. Beim Zurückziehen der Hände zum Brustraum richte dich auf, hebe die Fersen an und schaue schräg nach oben.
- Probiere eine weitere Variation: Schwimme schräg nach links vorne und hebe dabei das rechte Bein gestreckt hinten an. Neige den Oberkörper nach vorne. Führe dieselbe Bewegung nach rechts aus.

**Wirkung:** Diese Übung regt den Stoffwechsel an und erhöht die Beweglichkeit der Knie- und Schultergelenke. Sie hilft dabei, den Taillenumfang und das Körpergewicht zu reduzieren. Die Halsbewegung wirkt vorbeugend gegen Ohnmacht, steifen Hals, Hand- und Kopfzittern sowie Schlaflosigkeit. Zudem fördert sie die Schilddrüsenfunktion.

## 8. Übung: TianHuan Gong / Himmelskreise - 8 x pro Richtung.

### Ablauf:

- Beginne in einem schulterbreiten Stand.
- Hebe die Arme vorne an und platziere die Hände in Kopfhöhe über den Schultern. Die Ellenbogen sind leicht nach außen gerichtet, während die Handflächen zum Himmel zeigen und die Finger nach hinten.
- Neige den Rumpf nach vorne und kreise in Richtung links (gegen den Uhrzeigersinn). Achte darauf, dass der Rumpf sowohl vorne als auch hinten gleich weit nach unten geneigt ist, um einen gleichmäßigen Kreis zu formen. Dein Kopf und Blick folgen der Bewegung.
- Beim Kreisen nach hinten neige den Kopf leicht in den Nacken und richte den Blick nach oben, während du einatmest. Beim Kreisen nach vorne neige den Kopf nach unten, der Blick geht nach unten, während du ausatmest. Wiederhole diese Bewegung 8 Mal.
- Wenn der Rumpf nach vorne geneigt ist, richte dich kurz auf und entspanne dich. Neige den Rumpf erneut nach vorne und kreise 8 Mal in die andere Richtung.
- Zum Abschluss richte den Rumpf auf und lasse die Arme vorne sinken.

**Wirkung:** Diese Übung wirkt regulierend auf die Funktionen des Sanjiao (Dreifacher Erwärmer). Sie kann Hühnerbrust, Buckel, Schwindelgefühle und Brusterschaffung vorbeugen. Zudem fördert sie die Beweglichkeit der Hüftgelenke und stärkt die Muskulatur der Lendenwirbelsäule.

## 9. Übung: DiHuan Gong / Erdenkreise – 8 x pro Richtung.

### Ablauf:

- Stehe in schulterbreitem Stand.
- Hebe die Arme vorne bis zur Herzhöhe an. Die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen sind schräg zueinander ausgerichtet.
- Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein und stelle den linken Fuß schräg nach vorne (Ausfallschritt).
- Die Hände bewegen sich in einem Kreis nach vorne und dann über die Beinlinie hinaus in Richtung des vorderen Beins. Führe sie dann zurück zum Brustkorb und erneut nach vorne (gegen den Uhrzeigersinn).
- Wenn die Arme nach vorne bewegt werden, beuge das vordere Knie und verlagere das Gewicht nach vorne. Halte die Arme gestreckt und den Rumpf leicht nach vorne geneigt.
- Während sich die Hände zurück zum Brustkorb bewegen, winkele die Ellenbogen an und verlagere das Gewicht auf das rechte Bein. Neige den Rumpf leicht nach hinten (achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen). Der Rumpf folgt der Handbewegung. Wiederhole dies 8 Mal.
- Ziehe den linken Fuß zurück und kehre in die Grundstellung zurück. Führe dann die Übung auf der rechten Seite aus. Verlagere das Gewicht auf das linke Bein und mache mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach rechts. Führe die Kreisbewegung 8 Mal aus.
- Zum Abschluss stelle den rechten Fuß wieder neben den linken in die Grundstellung und lasse die Arme sinken.

**Wirkung:** Die Drehbewegung der Übung wirkt wie eine Massage für die inneren Organe, insbesondere den Dickdarm. Sie führt zu einer Energetisierung des Gürtelmeridians sowie der Meridiane des Dickdarms und der Blase. Ähnlich wie bei den Himmelskreisen werden die Hüftgelenke, die untere Lendenwirbelsäule und das Iliosakralgelenk trainiert. Durch das Einbeziehen von Laogong, einem Akupunkturpunkt, wird die Energie der Erde aufgenommen. Die Rumpfbewegung stimuliert Mingmen und trägt zur Freisetzung gestauter Energie bei.



## 10. Übung: RenHuan Gong

### Ablauf:

- Beginne im schulterbreiten Stand und richte dich nach Süden aus.
- Hebe die Arme vorne bis zur Herzhöhe an. Die Handflächen zeigen zum Himmel, die Finger nach hinten.
- Führe die Übung in alle Himmelsrichtungen entsprechend den 5 Elementen aus: Osten (Holz), Süden (Feuer), Mitte (Erde), Westen (Metall), Norden (Wasser).
- Führe die Bewegungen 8 Mal in jede Richtung aus.

### Drehung Richtung Osten:

- Drehe den rechten Fuß auf dem Ballen, sodass die Ferse nach Westen zeigt.
- Beuge das rechte Knie und verlagere das Gewicht auf das rechte Bein.
- Ziehe den linken Fuß zum rechten und mache einen bogenförmigen Schritt schräg nach vorne links (90 Grad).
- Verlagere das Gewicht nach vorne, neige den Oberkörper nach unten. Die Arme senken sich rechts und links des Körpers, die Hände falten sich vor dem Knie.
- Verlagere das Gewicht zurück auf das rechte Bein, beuge das Knie und führe die Arme in einem Kreis vor die Brust. Hebe die Arme an und führe sie zurück in die Ausgangsstellung.

### Weitere Drehungen:

- Führe die Übung wie oben beschrieben für die Richtungen Süden, Mitte, Westen und Norden aus.

### Drehung von Norden zurück in den Süden:

- Verlagere das Gewicht auf das hintere Bein.
- Drehe den vorderen Fuß auf der Ferse, sodass die Zehenspitzen schräg Richtung Süden zeigen.
- Verlagere das Gewicht nach rechts, hebe den linken Fuß an und richte ihn schräg Richtung Süden aus.
- Verlagere das Gewicht nach links und stelle den rechten Fuß schulterbreit daneben.

**Wirkung:** Die Übung steigert die Körpervitalität und reduziert das Körpergewicht. Sie verleiht Leichtigkeit und Frische und stärkt das Gedächtnis. Die Bewegungen stimulieren direkt das vegetative Nervensystem und regulieren die Funktionen des Nervensystems. Zudem fördern sie den Blut- und Energiefluss in Armen, Beinen und entlang der Wirbelsäule. Die hormonelle Ausschüttung wird durch das Zusammendrücken der Oberschenkel reguliert.

## **11. Übung: BaXian QingShou Gong / Der Unsterbliche gratuliert zum Geburtstag**

### **Ablauf:**

- Beginne im schulterbreiten Stand.
- Forme eine "daoistische Grußfaust" mit den Händen und halte sie vor dem Brustraum in Herzhöhe.
- Führe die Übung in alle Himmelsrichtungen nach den 5 Elementen aus: Osten (Holz), Süden (Feuer), Mitte (Erde), Westen (Metall), Norden (Wasser).
- Führe den Ablauf 8 Mal in jede Richtung aus.

**Wirkung:** Der erste Teil der Übung, der die Begrüßung beinhaltet, übt den kleinen Energiekreislauf. Die Bewegungen, wie das Zusammenpressen der Oberschenkel, trainieren die Nierenenergie und tragen zur Jugendlichkeit bei. Das Halten der Hände an den Ohren stärkt die Nieren.

## **12. Übung: FengHuang ZhanChi Gong / Der Phönix breitet die Flügel aus - DaShun Gong / Große Harmonie**

### **Ablauf:**

- Beginne im schulterbreiten Stand.
- Hebe beide Arme parallel vor dem Körper an.
- Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein und mache einen Schritt nach rechts in den breiten Stand.
- Die linke Hand bewegt sich unter die rechte Hand (Ball halten).
- Die rechte Hand bewegt sich nach unten Richtung Hüfte, Handfläche zum Körper und Fingerspitzen nach oben.
- Die linke Hand geht gleichzeitig nach oben, Handfläche zum Körper und Fingerspitzen nach oben.
- An der Hüfte angekommen, drehen sich die Fingerspitzen der rechten Hand zum Körper, dann nach hinten und seitlich. Die Hand formt ein "Körbchen" mit Fingerspitzen nach oben.
- Die linke Hand formt ebenfalls ein "Körbchen" mit Fingerspitzen nach unten, während das linke Knie gebeugt wird und das Gewicht nach links verlagert wird. Das rechte Bein bleibt gestreckt, der Oberkörper ist schräg nach links gerichtet.
- Das Körpergewicht wird wieder in die Mitte verlagert. Die Hände bewegen sich nebeneinander in gestreckter Haltung, Handflächen zum Körper und Fingerspitzen nach oben.
- Das Gewicht wird nach rechts verlagert, und dieselbe Position wird wieder eingenommen.
- Führe den Ablauf 8 Mal pro Seite aus.

**Wirkung:** Diese Übung dient der Entspannung und dem Abbau vorhergehender Anspannung. Sie reguliert die Funktionen der Körperteile und stärkt die Energie. Die Übung ist hilfreich bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Erkrankungen des Nervensystems.

## Das Elemente-System und der 5-Elemente-Gong

Das 5-Elemente-System im Qi Gong ist ein Konzept, das auf der traditionellen chinesischen Philosophie und Medizin basiert. Es ist eine Möglichkeit, die Wechselwirkungen und Beziehungen zwischen verschiedenen Aspekten des Lebens, der Natur und des Körpers zu verstehen. In der chinesischen Kultur sind die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser nicht nur als physische Substanzen zu verstehen, sondern vielmehr als symbolische Repräsentationen von Energien und Qualitäten.

Innerhalb der Praxis des Qi Gong wird das 5-Elemente-System als ein Werkzeug genutzt, um die komplexen Prinzipien des Energieflusses im Körper und in der Natur zu erklären. Jedes der fünf Elemente hat eine einzigartige Bedeutung und steht in Verbindung mit bestimmten Organen, Emotionen, Jahreszeiten, Farben und Geschmacksrichtungen. Diese Verbindungen werden als Spiegelbild der universellen Ordnung gesehen, in der alle Dinge miteinander in Beziehung stehen und sich gegenseitig beeinflussen.

Jedes Element repräsentiert spezifische Merkmale und Qualitäten:

- **Holz (Mu):** Dieses Element symbolisiert Wachstum, Aufwärtsbewegung, Flexibilität und Neuanfang. Im Körper ist es mit Organen wie Leber und Gallenblase verbunden. Es spiegelt die Energie der Frühlingszeit wider und kann mit dem Aufkeimen von Pflanzen verglichen werden.
- **Feuer (Huo):** Feuer steht für Wärme, Aktivität, Ausdruck und Kommunikation. Es wird mit dem Herz und dem Dünndarm in Verbindung gebracht. Diese Energie ähnelt der Sommerzeit, in der die Natur in voller Blüte steht.
- **Erde (Tu):** Die Erde verkörpert Stabilität, Mitte, Nährende und Sorge. Sie ist mit den Organen Milz und Magen verknüpft. Diese Element-Energie repräsentiert die Übergangszeit der Jahreszeiten, wenn die Ernte eingefahren wird.
- **Metall (Jin):** Metall symbolisiert Klarheit, Reinheit, Wertigkeit und Loslassen. Es ist mit den Organen Lunge und Dickdarm assoziiert. Diese Energie ähnelt dem Herbst, wenn die Blätter fallen und die Luft klarer wird.
- **Wasser (Shui):** Wasser steht für Fließen, Tiefe, Anpassungsfähigkeit und Ruhe. Es wird mit den Organen Nieren und Blase verbunden. Diese Energie entspricht dem Winter, wenn die Natur ruht und sich regeneriert.

Die Essenz des 5-Elemente-Systems im Qi Gong liegt in der Erkenntnis, dass diese Elemente nicht nur im Körper existieren, sondern auch in der umgebenden Natur und im Universum. Die Elemente sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig, ähnlich wie die Zyklen der Jahreszeiten. Durch das Verständnis dieser energetischen Verbindungen kann Qi Gong verwendet werden, um das Gleichgewicht der Elemente im Körper zu fördern und die Energieflüsse zu harmonisieren.

## Der 5-Elemente-Gong

<b>Wasser</b>	<b>Holz</b>	<b>Feuer</b>	<b>Erde</b>	<b>Metall</b>
<b>Ich bin</b>	<b>Ich werde</b>	<b>Ich entfalte mich</b>	<b>Ich gehöre dazu</b>	<b>Ich lasse los</b>

### **Holz:**

Tatkraft, in Bewegung kommen, der Anfang

ausladende Gangbewegung, die Wirbelsäule geht mit, der Kopf bleibt aufrecht, die Arme schwingen nach vorne und hinten und treffen dann vorm Körper zusammen, langsam oder schnell  
spätere Phase, der Kopf geht nach hinten mit und schaut (innerlich) der Hand nach)

Satz: Ich komme in Bewegung.

### **Feuer:**

die Wandlungsphase

1. die Arme gehen über die Mitte nach oben und öffnen sich auf Herzhöhe
2. lasse die Arme an den Seiten sinken und beginne von vorn

Satz: Ich bin in Kontakt mit meinem Herzen.

### **Erde:**

Ausgleich und Mitte, für sich sorgen

1. die Arme bewegen sich vor den Körper
2. bringe die Handflächen überkreuzt auf die Schultern
3. verharre einen Augenblick in dieser Position und starte dann von vorne

Satz: Ich schätze mich wert.

### **Metall:**

Abgrenzung nach außen, Konzentration nach innen, bei sich sein, eigene Grenzen wahrnehmen

1. Hände in der Luft vor dem Herz kreuzen, Handflächen nach außen
2. lass die Arme sinken und beginne von vorne

Satz: Ich darf mich abgrenzen.

### **Wasser:**

Tiefe und Akzeptanz

1. die Arme gehen rechts und links am Körper nach oben
2. lasse die Hände leicht versetzt vor der Körpermittellinie sinken, die Daumen zeigen zum Körper
3. sie kommen auf den Bauch zur Ruhe

Satz: Ich bin die, die ich bin und die, die ich werden will.

Ich bin der, der ich bin und der, der ich werden will.

## Die Wirbelsäule und ihre Bedeutung

Die Wirbelsäule ist eine zentrale und komplexe Struktur im menschlichen Körper, die aus einer Reihe von miteinander verbundenen Knochen, den Wirbeln, besteht. Sie hat eine bedeutende Rolle in Bezug auf die Stabilität, Beweglichkeit und den Schutz des Rückenmarks sowie der Nerven, die aus dem Rückenmark austreten. Die Wirbelsäule spielt auch eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Körpergewichts und der aufrechten Haltung.

### Struktur der Wirbelsäule:

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus insgesamt 33 bis 34 Wirbeln, die in verschiedene Abschnitte unterteilt sind:

1. **Halswirbelsäule:** Die Halswirbelsäule umfasst sieben Wirbel (C1 bis C7) und ermöglicht eine breite Bewegung des Kopfes.
2. **Brustwirbelsäule:** Die Brustwirbelsäule besteht aus zwölf Wirbeln (Th1 bis Th12), die mit den Rippen verbunden sind. Sie bietet Stabilität und Schutz für die inneren Organe.
3. **Lendenwirbelsäule:** Die Lendenwirbelsäule umfasst fünf Wirbel (L1 bis L5) und trägt das meiste Körpergewicht. Sie ermöglicht eine gewisse Beweglichkeit, aber ihre Hauptfunktion ist die Stütze.
4. **Kreuzbein:** Das Kreuzbein ist ein stabiles, dreieckiges Knochenstück, das aus fünf verschmolzenen Wirbeln besteht. Es bildet die Verbindung zwischen der Wirbelsäule und dem Becken.
5. **Steißbein:** Das Steißbein besteht aus drei bis fünf verschmolzenen Wirbeln und bildet das untere Ende der Wirbelsäule.

### Bedeutung und Funktion der Wirbelsäule:

1. **Stützfunktion:** Die Wirbelsäule dient als zentrale Stützsäule für den Körper. Sie hält das Körpergewicht aufrecht und verteilt es gleichmäßig.
2. **Schutz des Rückenmarks:** Das Rückenmark, das Teil des zentralen Nervensystems ist, verläuft innerhalb des Wirbelkanals, der von den Wirbeln gebildet wird. Die Wirbelsäule schützt das empfindliche Rückenmark vor Verletzungen.
3. **Beweglichkeit:** Die Wirbelsäule ermöglicht eine Vielzahl von Bewegungen, darunter Biegung, Streckung, Seitneigung und Rotation. Die verschiedenen Abschnitte der Wirbelsäule bieten unterschiedliche Grade der Beweglichkeit.
4. **Nervenverbindung:** Die Wirbelsäule ist der Ort, an dem die Spinalnerven aus dem Rückenmark austreten und mit den verschiedenen Bereichen des Körpers verbunden sind. Diese Nerven sind für die Übertragung von Informationen zwischen dem Gehirn und den Körperregionen verantwortlich.
5. **Haltung und Gleichgewicht:** Eine gesunde Wirbelsäule ist entscheidend für eine aufrechte Haltung und das Gleichgewicht des Körpers.

## Die Bedeutung der Wirbelsäule beim Qi Gong

In Bezug auf Qi Gong (auch Tai Chi und andere traditionelle chinesische Bewegungspraktiken) sowie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat die Wirbelsäule eine besondere Bedeutung, die weit über ihre physische Struktur hinausgeht. Sowohl im Qi Gong als auch in der TCM wird die Wirbelsäule als zentrale Achse des Körpers betrachtet, die eine enge Verbindung zwischen dem physischen Körper, der Energie (Qi) und dem Geist herstellt.

**1. Energiekanal und Meridianverbindung:** In der TCM wird angenommen, dass Energie (Qi) entlang von Meridianen oder Energiekanälen im Körper fließt. Die Wirbelsäule wird als Hauptenergiekanal angesehen, der die Verbindung zwischen den oberen und unteren Teilen des Körpers herstellt. Bestimmte Meridiane sind entlang der Wirbelsäule lokalisiert, und die Praxis von Qi Gong zielt darauf ab, den Energiefluss entlang dieser Kanäle zu harmonisieren und zu stärken.

**2. Körperliche Ausrichtung und Haltung:** Eine aufrechte Haltung ist im Qi Gong von großer Bedeutung. Eine korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule hilft, den Energiefluss im Körper zu optimieren. Eine gerade Wirbelsäule fördert einen ungehinderten Fluss von Qi und Blut, während eine schlechte Haltung Blockaden und Energie-Stagnation verursachen kann. Qi Gong-Übungen konzentrieren sich oft darauf, die Wirbelsäule zu strecken und zu stärken, um eine optimale Ausrichtung zu erreichen.

**3. Energiezentren (Dantian):** Im Qi Gong wird die Wirbelsäule als Verbindung zwischen den drei Hauptenergiezentren (Dantian) im Körper betrachtet. Die Wirbelsäule verbindet diese Zentren und hilft, die Energie zwischen ihnen zu leiten.

**4. Emotionale Speicherung und Befreiung:** In der TCM wird angenommen, dass Emotionen sich im Körper manifestieren können und Auswirkungen auf das Qi haben können. Die Wirbelsäule wird oft als Ort betrachtet, an dem emotionale Spannungen und Blockaden gespeichert werden können.

**5. Verbindung von Körper und Geist:** Die Wirbelsäule wird als eine Verbindung zwischen dem physischen Körper und dem Geist betrachtet. Eine starke und flexible Wirbelsäule unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die mentale Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit.

## Rückenübungen

1. Du stehst breitbeinig und legst eine Hand und einen Teil des Unterarm auf den Bauch, die andere befindet sich locker am Rücken.

So sanft und langsam wie möglich, beginnst du das Becken kreisen zu lassen. Bleibe mit der Aufmerksamkeit in diesem Bereich und führe die Kreise so bewusst, langsam und weit, wie möglich aus.

Auch der Oberkörper darf sich mitdrehen, der ganze Körper folgt automatisch und natürlich der Bewegung des Beckens.

Im nächsten Schritt tauschen die Hände und du wechselst die Richtung. Spüre das ganze Zusammenspiel des Körpers.

2. Stehe breitbeinig und beuge den Oberkörper mit gestreckten Beinen nach vorne, so als würdest du die Beinrückseiten dehnen wollen. Lasse den Oberkörper ganz locker nach vorne unten hängen, ohne in eine sportliche Dehnung zu gehen – hänge dich einfach nur aus. Bleibe für mehrere Atemzüge unten. Die Arme hängen locker nach unten, entspanne hier auch deine Schultern.

Gehe dann leicht in die Knie und richte dich Wirbel für Wirbel wieder auf. Atme ein und lege den Kopf leicht in den Nacken.

Atme aus und lasse dich erneut nach vorne hängen. Wiederhole mehrere male.

3. Atme ein und senke mit der Ausatmung das Kinn entspannt einen Zentimeter zur Brust. Atme in dieser Position erneut ein und senke einen weiteren Zentimeter mit der Ausatmung. Wiederhole mehrere male und sinke tiefer. Entspanne Schultern, Gesicht und Nackenmuskulatur.
4. Atme ein und führe die Arme vor dem Körper nach oben. Atme aus und bringe die Arme seitlich nach unten. Hebe und senke den Körper gemeinsam mit der Atmung.
5. Schließe die Augen und atme ein und bringe die Schultern nach oben zu den Ohren. Immer mit der Ausatmung lässt du deine Schultern ein wenig tiefer sinken.
6. „Das Rollen der Meereswogen“ aus dem Großen Harmoniegong.
7. „Die Windmühle“ aus dem Großen Harmoniegong.
8. „Das Wecken des Qi“ - Änderung: Der Körper wird bewusst mitgehoben und gesenkt. Immer, wenn wir uns zum Himmel strecken, dreht der Kopf abwechselnd zu beiden Seiten, sinken wir zu Erde dreht der Kopf in die Mitte.
9. „Der Mond“ aus dem Großen Harmoniegong.



## Die Wallsquats

Die Übung der "Wallsquats" ist eine kraftvolle Praktik im Qi Gong, die das Qi durch den gesamten Körper lenkt und eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bietet. Diese Übung hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, die Muskulatur mit reichlich Sauerstoff zu versorgen, die Energieversorgung zu optimieren und die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung zu stärken. Ein faszinierendes historisches Detail ist, dass die Wallsquats einst als kostbares Geheimnis der großen Meister gehütet wurden und nur hinter verschlossenen Türen praktiziert wurden. Diese Praktik wird auch heute noch von tibetischen Mönchen vor ihrem morgendlichen Gebet ausgeführt, was ihre Tiefe und Bedeutung unterstreicht.

Die Rolle der Wand in den Wallsquats ist von essenzieller Bedeutung, denn sie fungiert als eine Art Leitplanke und Orientierungshilfe. Ein anschauliches Beispiel hierfür ist der Vergleich mit Zahnschienen, die dazu dienen, Zähne zu korrigieren. Ähnlich wie eine Zahnschiene die Zähne in die richtige Position bringt, ermöglicht die Wand den korrekten Verlauf der elliptischen Bewegung. Hierdurch wird der Körper aufgerichtet, in Balance gebracht und der Druck auf die Organe reduziert. Personen, die regelmäßig die Wallsquats praktizieren, zeichnen sich oft durch eine aufrechte und geschmeidige Körperhaltung aus.

Die korrekte Ausführung der Wallsquats beginnt mit der Wahl einer geeigneten, glatten Wand in einem Raum mit stabilem Boden. Hier kann es helfen eine Mütze aufzusetzen oder ein Stirnband zu tragen, damit wir besser rutschen können.

- Wichtigste Regel der Wallsquats: Die Zehen dürfen nie über die Knie herausreichen!
- Du stehst eine Hand- oder Fußbreite von der Wand entfernt und schließt die Beine.
- Oberkörper, Schultern und Arme sind komplett locker.
- Lege das dritte Auge an die Wand vor dir.
- Male eine Linie mit dem dritten Auge an der Wand nach unten.
- Das Gewicht der Füße befindet sich auf den Fersen. Die Zehen bleiben am Boden.
- Senke nach unten, bis zum Punkt, an dem du das Gleichgewicht verlierst oder sich die Schultern anspannen würden. Halte hier an.

- Atme tief zwischen die Schulterblätter ein und mache mit der Ausatmung einen runden Rücken. Der Körper bewegt sich dabei ab Becken abwärts nicht. Wiederhole mehrfach und sinke mit der Ausatmung aus dem runden Rücken heraus tiefer.
- Fühle, ob du noch tiefer gehen möchtest oder kannst. Dies geschieht dann über das nach hinten schieben des Gesäßes. Die Knie werden auf keinen Fall nach vorne geschoben.
- Hebe langsam und immer mit Yintang an der Wand nach oben in die Ausgangsposition.
- Strecke dich dann nach ganz oben und male einen Punkt mit Bai Hui (dem höchsten Scheitelpunkt in den Himmel. Die Fersen bleiben am Boden.

Zur Unterstützung kann eine Person während der Wallsquats die Wirbelsäule entlang fahren, um die Aufmerksamkeit auf diesen Bereich zu lenken. Ein wichtiger Aspekt ist die gleichmäßige Verteilung des Gewichts auf beiden Füßen und eine gleichmäßige Bewegung der Wallsquats. Diese Bewegung sollte im gleichen Tempo nach oben und unten erfolgen, ohne ruckartige Bewegungen. Die Einhaltung dieser Gleichmäßigkeit hat eine höhere Bedeutung als die Tiefe der Squats selbst.

Die "goldene Wallsquat-Regel" besagt, dass nachdem man zwei Wallsquats innerhalb einer Gong-Periode durchgeführt hat, die Anzahl nicht verringert werden sollte. Es ist jedoch immer erlaubt, mehr durchzuführen. Ein Gong erstreckt sich über 100 Tage und bedeutet, dass die Übung täglich ausgeführt wird. Ein perfekter Wallsquat-Gong beinhaltet 100 Wallsquats an aufeinanderfolgenden Tagen.

Bei der Ausführung der Wallsquats geschieht der Beginn in der Regel durch die Anwendung von Muskelkraft. Nach regelmäßigem Üben übernimmt jedoch das Qi die Arbeit. Es ist bekannt, dass das Qi durch tägliches Üben schnell aktiviert werden kann. Musik oder Rhythmus wie "Kai Ho" (siehe Audios) kann helfen, den Bewegungsrhythmus zu halten. Sobald das Qi fließt, wird die Anzahl der durchgeführten Squats weniger wichtig, da die Lebensenergie ansteigt und ein Gefühl der Vitalität entsteht.

**Praktische Ratschläge für Lehrer/Innen:**

Beim Einführen der Wallsquat-Übung ist es wichtig zu beachten, dass nicht alle Teilnehmer/Innen in der Lage sein werden, die Squats bis zum Boden auszuführen. Beginne daher langsam, indem du das Beckengebiet deiner Teilnehmer aufwärmst, möglicherweise sogar mit Hilfe von Übungen wie dem "Haula Haula Gong".

Eine umfassende Kommunikation mit den Teilnehmern ist unerlässlich. Informiere dich im Vorfeld über eventuelle Bandscheiben- oder Rückenprobleme, um individuelle Bedürfnisse besser berücksichtigen zu können. Achte darauf, jeden Teilnehmer beim ersten Wallsquat zu korrigieren und lasse niemanden ohne deine Aufsicht die Übung durchführen. Während der Ausführung ist es hilfreich, eine Hand auf das Mingmen-Gebiet zu legen und die andere auf die Knie. Stelle sicher, dass die Knie niemals über die Zehen hinausragen und das Mingmen während der gesamten Bewegung eine sanft abgerundete Form beibehält. Das Steißbein sollte nach vorne bewegt sein, um die Atmung frei fließen zu lassen. Ein lockerer Bauch, eine aufwärts zeigende Bai Hui (Kronenchakra) und entspannte Brustwirbel sind ebenfalls wichtig, um die optimale Ausführung sicherzustellen.

Es ist entscheidend, dass die Wallsquat-Bewegung gleichmäßig erfolgt, ungeachtet davon, wie tief der Teilnehmer in die Hocke gehen kann. Die Ruheposition ganz unten an der Wand ist ein bedeutender Moment während der Wallsquats und sollte sorgfältig ausgeführt werden.

Sollte ein Teilnehmer Schwierigkeiten haben, die volle Bewegung auszuführen, ist es ratsam, ihm die Visualisierung des Vorgangs zu empfehlen. Dies kann dazu beitragen, die mentale Verbindung zur Übung aufrechtzuerhalten und den Teilnehmer in seinen Fortschritten zu unterstützen. Durch diese umsichtige Herangehensweise wird sichergestellt, dass alle Teilnehmer die Übung korrekt und sicher ausführen können.

**Visualisierung:**

Stelle dir bildlich vor, wie eine Kugel Wirbel für Wirbel entlang deiner Wirbelsäule nach unten rollt, bis sie schließlich das Steißbein erreicht. Dann visualisiere, wie diese Kugel sanft und langsam wieder nach oben gezogen wird. Während dieser Vorstellung kannst du dich mit den Energien der Erde und des blauen Himmels verbinden und diese in deine Übung einfließen lassen. Während der gesamten Auf- und Abwärtsbewegung der Wallsquats solltest du regelmäßig die Position deines Steißbeins kontrollieren, um eine korrekte Ausführung zu gewährleisten.

Diese Visualisierungstechnik ermöglicht es, eine tiefe Verbindung zu deinem Körper herzustellen und die Bewegungen bewusst zu lenken. Indem du dich auf die Kugelbewegung entlang der Wirbelsäule konzentrierst, förderst du eine präzise Ausrichtung deiner Bewegung und schaffst Raum für Energiefluss und Bewusstsein.

**Partnersquat-Methode:**

Die Partnersquat-Methode stellt ebenfalls eine hervorragende Vorbereitung für die Ausführung der Wallsquats dar. Wie der Name bereits sagt, erfordert diese Übung einen vertrauenswürdigen Partner. Während dieser Übung kannst du die Bewegungen deines Partners wahrnehmen und darauf reagieren. Achte darauf, ob der Rücken deines Partners entspannt ist und ob die Bewegung gleichmäßig erfolgt. Diese Aspekte sind entscheidend für eine erfolgreiche Partnersquat-Übung.

Durchführung: Positioniert euch mit einem Abstand von ungefähr 30 cm voneinander entfernt und haltet dabei die Handgelenke eures Partners fest. Es ist wichtig, dass ihr die Handgelenke festhaltet und nicht die Hände, um ein Auseinandergleiten zu verhindern. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Partner. Beginnt nun langsam und gleichmäßig in die Hocke zu gehen. Während der Ab- und Aufwärtsbewegung sollten die Arme und Schultern gestreckt bleiben. Vertraue deinem Partner und bewege dich kontrolliert bis in die Hocke hinab. Entspanne dich in dieser Position und richte deine Aufmerksamkeit während der Aufwärtsbewegung auf das Mingmen-Gebiet. Führe die Bewegung gleichmäßig aus und achte dabei auf die Bewegung deines Partners.

Die Partnersquat-Methode ermöglicht es, in einem gemeinsamen Prozess die Bewegungen zu synchronisieren und aufeinander abzustimmen. Dies fördert nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern stärkt auch das Vertrauen zwischen den Übungspartnern/Innen.

## **Das Üben mit Qi Gong Kugeln (Hilfsmittel)**

Hilfsmittel können beim Qi Gong eine wertvolle Unterstützung sein, um die Praxis zu vertiefen, die Ausrichtung zu verbessern und die Energieflüsse im Körper zu lenken. Auch eignen sie sich bei Einsteiger/innen, um die ersten Schritte zu erleichtern. Hilfsmittel im Qi Gong stellen eine Ergänzung zur traditionellen Praxis dar und sind nicht unbedingt erforderlich, um Qi Gong erfolgreich zu praktizieren. Die Wahl der Hilfsmittel hängt von den persönlichen Vorlieben, Zielen und körperlichen Bedürfnissen ab.

### **Qi Gong Stöcke**

Qi Gong Stöcke sind lange, schlanke Holzstäbe, die während der Übungen als Verlängerung der Arme dienen. Sie können dazu beitragen, die Reichweite der Bewegungen zu erhöhen, die Ausrichtung und Körperhaltung zu verbessern und die Muskeln sanft zu dehnen. Die Stöcke werden oft als Erweiterung der Energiebahnen betrachtet, was dazu beitragen kann, den Energiefluss zu lenken und die Intensität der Übungen zu steigern. Sie sind besonders hilfreich, um die Wirbelsäule zu strecken und das Gleichgewicht zu verbessern.

### **Qi Gong Kugeln**

Qi Gong Kugeln sind meist handliche Metallkugeln, die paarweise verwendet werden. Sie sind mit einer dünnen Schicht aus Metall oder Jade bedeckt und haben oft eine kleine Glocke im Inneren. Während der Praxis rollt man die Kugeln in der Handfläche, wodurch sanfter Druck und Bewegung auf Akupunkturpunkte und Meridiane ausgeübt werden. Die Kugeln sollen die Durchblutung in den Händen fördern, die Fingerfertigkeit verbessern und den Energiefluss im Körper anregen. Qi Gong Kugeln können auch zur Entspannung und zur Förderung der Konzentration verwendet werden.

## Übungen:

### **Kugelrolle in den Händen:**

Halte zwei Qi Gong Kugeln in einer Handfläche. Die Kugeln sollten sich berühren.  
Bewege deine Handflächen in kreisenden Bewegungen, so dass die Kugeln sanft gegeneinander rollen.

Wechsle die Richtung der Kreisbewegungen nach einigen Wiederholungen.

Effekt: Diese Übung fördert die Durchblutung und die Energie im Bereich der Hände und Finger. Sie kann Spannungen in den Handflächen lösen und die Handgeschicklichkeit verbessern.

### **Handwechsel mit Kugelrotation:**

Halte eine Qi Gong Kugel in einer Handfläche.

Bewege die Kugel sanft von einer Hand zur anderen, indem du sie über die Finger rollst.

Während du die Kugel von Hand zu Hand bewegst, drehe sie mit den Fingern, so dass sie sich um ihre eigene Achse dreht.

Effekt: Diese Übung fördert die Koordination der Hände und die Feinmotorik der Finger. Sie kann auch dazu beitragen, den Energiefluss zwischen den Händen auszugleichen.

### **Kugelkreise in den Handflächen:**

Halte eine Qi Gong Kugel in jeder Handfläche.

Bewege die Kugeln in kleinen Kreisbewegungen in den Handflächen. Die Kugeln sollten sanft über die Handflächen rollen.

Verändere die Richtung der Kreisbewegungen nach einiger Zeit.

Effekt: Diese Übung fördert die Geschmeidigkeit der Handgelenke und die Beweglichkeit der Handflächen. Sie kann auch dazu beitragen, die Energiezentren in den Handflächen zu aktivieren.

### **Kugelmassage für die Handflächen:**

Halte eine Qi Gong Kugel in einer Handfläche.

Rolle die Kugel sanft über die gesamte Fläche der Handfläche, beginnend vom Daumen bis zum kleinen Finger und zurück.

Übe leichten Druck aus, während du die Kugel bewegst, um Verspannungen in den Handflächen zu lösen.

Effekt: Diese Übung dient der Entspannung und Lockerung der Handflächenmuskulatur. Sie kann die Durchblutung in den Händen verbessern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

### **Harmonisierung der Energien:**

Halte eine Qi Gong Kugel in jeder Hand.

Setze dich in eine bequeme Position mit aufrechter Wirbelsäule.

Stelle dir vor, dass die Kugeln die polarisierten Energien in deinem Körper repräsentieren - Yin und Yang.

Führe langsame und fließende Bewegungen mit den Kugeln aus, indem du sie sanft aufeinander zubewegst und voneinander weg.

Während du die Bewegungen ausführst, stelle dir vor, wie die Energien in deinem Körper ausgeglichen und harmonisiert werden.

Effekt: Diese Übung dient dazu, das Gleichgewicht zwischen den energetischen Polaritäten im Körper zu fördern. Sie kann helfen, Blockaden zu lösen und die innere Balance zu verbessern.

## Das Chanting im Qi Gong

Chanten im Kontext des Qi Gong ist eine faszinierende Praxis, die eine tiefgreifende Verbindung zwischen Körper, Geist und Energie herstellt. Diese Methode nutzt gezielte stimmliche Schwingungen und wiederholte Lautäußerungen, um harmonische Frequenzen zu erzeugen, die den Energiefluss im Körper beeinflussen. Die Verwendung von Chanten im Qi Gong basiert auf dem Verständnis, dass Klang nicht nur akustisch wahrgenommen wird, sondern auch als Vibrationen in den Zellen und im Energiefeld des Körpers wirkt.

Die Art und Weise, wie Chanten im Qi Gong angewendet wird, variiert je nach Tradition und Lehrer. Mantras, spezifische Klänge oder Worte, die in einer wiederholten Sequenz rezitiert werden, sind häufig Teil dieser Praxis. Diese Mantras haben oft eine tiefe Bedeutung oder symbolisieren bestimmte Qualitäten oder Zustände. Indem man diese Mantras chantet, kann man eine energetische Resonanz erzeugen, die den Körper in einen Zustand der Harmonie und Ausgeglichenheit versetzt.

Im Zusammenhang mit Chanten im Qi Gong ist es wichtig, die Bedeutung der Schwingungen und Frequenzen zu verstehen. Der menschliche Körper besteht aus einer unvorstellbaren Anzahl von Zellen, die alle Schwingungen aussenden. Gesundheit wird als Zustand angesehen, in dem diese Schwingungen in Einklang sind. Störungen oder Blockaden können dazu führen, dass diese Schwingungen aus der Balance geraten, was zu Krankheit oder Unwohlsein führen kann.

Chanten wirkt, indem es gezielte Schwingungen erzeugt und in den Körper einführt. Diese Schwingungen können dazu führen, dass gestörte Schwingungsmuster wieder in Harmonie gebracht werden. Die Schallwellen breiten sich durch den Körper aus und beeinflussen die Zellen, Organe und Gewebe. Das Ziel ist es, die natürlichen Schwingungsmuster wiederherzustellen und eine optimale Qi-Zirkulation zu fördern.

Ein berühmtes Beispiel, das die Wirkung von Schwingungen auf Wasser veranschaulicht, stammt von Masaru Emoto. Er fotografierte Wasserkristalle nachdem er das Wasser unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt hatte, wie Musik, Worte oder Gedanken. Positiven Einflüssen, wie liebevollen Worten, entspannter Musik oder Gebeten, entsprangen wunderschöne, harmonische Kristalle. Negativen Einflüssen hingegen, wie kritischen Worten oder Disharmonie, entsprangen chaotische und unregelmäßige Kristalle.

Dieses Experiment verdeutlicht, wie stark Schwingungen und Frequenzen auf die Struktur von Wasser wirken können. Angesichts dessen ist es nicht schwer zu verstehen, wie Chanten im Qi



Gong unsere körperliche und energetische Gesundheit beeinflussen kann. Durch das Chanten von positiven Mantras oder Klängen können wir gezielt harmonische Schwingungen erzeugen und aufnehmen, um unsere innere Balance zu fördern.

Die Integration von Chanten in das Qi Gong ermöglicht eine tiefere Verbindung zu unserem eigenen Körper und zu den subtilen Energieflüssen darin. Indem wir bewusst Schwingungen erzeugen und lenken, können wir Einfluss auf unser körperliches und energetisches Wohlbefinden nehmen.

Chanten im Qi Gong ist somit weit mehr als bloße Klänge – es ist eine kraftvolle Methode, um die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Energie in Einklang zu bringen und ein Gefühl der Ganzheitlichkeit zu erleben.

## Das Beispiel OM

Laute wie "Om" sind in vielen spirituellen Traditionen von großer Bedeutung und werden oft als kraftvolle Klanginstrumente für Meditation, Entspannung und spirituelle Praktiken eingesetzt. "Om" ist ein heiliger Klang, der im Hinduismus, Buddhismus und anderen spirituellen Pfaden verwendet wird. Es wird oft als das "Ursprungssymbol" angesehen, das den Klang des Universums repräsentiert. Der Klang "Om" besteht aus drei Hauptkomponenten: A, U und M. Jeder dieser Klänge hat eine bestimmte Resonanz und Bedeutung. Das "A" steht für die Anfangsphase, Geburt oder Entstehung. Das



"U" symbolisiert den Zustand der Träumenden oder des Wachstums. Das "M" steht für den Zustand des Tiefschlafs oder der Auflösung. Zusammen repräsentieren diese Klänge den Zyklus des Lebens, einschließlich des Entstehens, Wachstums und der Auflösung.

Die Wiederholung von "Om" in Meditation oder Chanting kann dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zur inneren Natur herzustellen. Es wird angenommen, dass der Klang "Om" die Schwingungen im Körper und Geist harmonisiert und eine energetische Resonanz erzeugt, die zur Entspannung und spirituellen Erweiterung führt.

In Bezug auf die Planeten und ihre Frequenzen gibt es auch interessante Konzepte. Die Idee, dass Planeten bestimmte Frequenzen oder Schwingungen haben, ist eng mit der Vorstellung verbunden, dass alles im Universum in einem Zustand ständiger Schwingung ist. In der Astrologie wird angenommen, dass jeder Planet eine eigene Energie und eine bestimmte Schwingung hat, die Einfluss auf verschiedene Aspekte unseres Lebens haben kann.

Ein Beispiel dafür ist die sogenannte "Solfeggio-Frequenz", die mit den sieben Planeten des antiken Sonnensystems in Verbindung gebracht wird. Jede dieser Frequenzen soll eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben. Diese Frequenzen werden oft mit den Silben "Ut-Re-Mi-Fa-Sol-La"

ausgedrückt, die in der lateinischen Hymne "Ut queant laxis" enthalten sind. Sie wurden später in "Do-Re-Mi-Fa-So-La" umgewandelt.

Ein weiteres Beispiel ist die Idee, dass die Planetentöne in bestimmten Musikinstrumenten oder Klangschalen nachgeahmt werden können, um harmonisierende Effekte zu erzeugen. Dies wird in der Klangtherapie und Klangmeditation verwendet, um den Energiefluss im Körper auszugleichen und zu unterstützen.

Insgesamt zeigt die Verwendung von spezifischen Klängen, Laute wie "Om" und die Vorstellung von planetaren Frequenzen, wie tiefgreifend der Einfluss von Schwingungen und Klang auf unsere Wahrnehmung, Gesundheit und spirituelle Praktiken sein kann. Dieses Konzept fügt sich nahtlos in das Verständnis des Qi Gong ein, das ebenfalls auf der Idee beruht, dass der Körper und die Energiebahnen auf bestimmte Schwingungen reagieren und harmonisiert werden können, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

## Die 6 heilenden Laute

Die Übung "Die Sechs Laute" im Qi Gong ist eine Praxis, die auf die Kultivierung und Harmonisierung der inneren Energie abzielt, indem verschiedene Laute verwendet werden, um bestimmte Organe im Körper anzusprechen. Diese Übung basiert auf der Vorstellung, dass jedes Organ eine spezifische Schwingung oder Frequenz hat, die durch das Chanten von bestimmten Lauten aktiviert werden kann. Die Sechs Laute werden oft als Teil von Gesundheits- und Heilungspraktiken im Qi Gong eingesetzt, um das energetische Gleichgewicht im Körper zu fördern.

Die Sechs Laute sind mit den sechs Yin-Organen des Körpers verbunden: Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere und Dreifacher Erwärmer (eine funktionale Einheit, die keine eigene physische Struktur hat). Jedes Organ hat einen dazugehörigen Laut, der mit der Eigenschaft und dem Klang des Organs in Verbindung steht. Diese Laute sind:

1. **Xu (Schüüüü)** - Der Laut für die Leber – fördert Energie und Blutfluss  
Einatmen: Die Arme führen vom unteren Dantian aus an der Centerline nach oben.  
Ausatmen: Töne und senke die Arme zur Seite.
2. **He (Chah)** - Der Laut für das Herz – senkt angestaute Hitze  
Einatmen: Drücke mit dem Daumen auf Zhong Kui und hebe die Hände bis zur Brust.  
Ausatmen: Töne und strecke die Arme zur Seite.
3. **Hu (Huuuu)** - Der Laut für die Milz – fördert den Stoffwechsel und bündelt Gedanken  
Himmel und Erde stützen. Beim Strecken tönen.
4. **Xi (Söeöeöeöe – wie in KlassE)** - Der Laut für die Lunge – verbessert die Atmung, stärkt das Immunsystem  
„Spanne den Pfeil und ziele auf den Adler“ aus den 8 Brokaten. Atme ein und spanne. Atme aus, lasse den Bogen los und töne.
5. **Chui (Chwayayay)** - Der Laut für die Niere – stärkt die Essenz und Konstitution  
Atme aus und töne. Senke dabei die Hände mit den Handflächen nach unten gerichtet vom mittleren zum unteren Dantian. Atme ein und hebe die Hände wieder.
6. **Xi (Chiiiiii)** - Der Laut für den Dreifachen Erwärmer – der Qi-Austausch wird gefördert  
Einatmen: Senke die Hände nach unten in die Erde.  
Ausatmen: Hole Qi aus der Erde und bringe es ins untere Dantian. Töne dabei.

## Selbstständigkeit und Rechtliches

- 1. Geschäftsidee und Geschäftsplan:** Zuerst solltest du eine klare Geschäftsidee entwickeln und einen Geschäftsplan erstellen. Dieser Plan sollte deine Produkte oder Dienstleistungen, Zielgruppen, Marketingstrategien, finanzielle Prognosen und weitere wichtige Aspekte deines Unternehmens umfassen.
- 2. Rechtsform wählen:** Du kannst verschiedene Rechtsformen wählen, wie z.B. Einzelunternehmen, GbR (Gesellschaft bürgerlichen Rechts) oder GmbH (Gesellschaft mit beschränkter Haftung). Die Wahl hängt von deinen Zielen, Risikobereitschaft und anderen Faktoren ab.
- 3. Gewerbeanmeldung:** Du musst dein Unternehmen beim örtlichen Gewerbeamt anmelden. Dies ist der erste formelle Schritt zur Selbstständigkeit.
- 4. Steuernummer und Umsatzsteuer-ID:** Nach der Gewerbeanmeldung erhältst du eine Steuernummer vom Finanzamt. Wenn du die Kleinunternehmerregelung in Anspruch nehmen möchtest (Umsatzsteuerbefreiung), beantragst du eine Umsatzsteuer-Identifikationsnummer (USt-IdNr.).
- 5. Kleinunternehmerregelung:** Wenn dein voraussichtlicher Jahresumsatz unterhalb einer bestimmten Grenze liegt (2023: 22.000 Euro), kannst du die Kleinunternehmerregelung in Anspruch nehmen. Das bedeutet, dass du keine Umsatzsteuer in Rechnung stellst und auch keine Vorsteuer abziehen kannst. Es gibt jedoch bestimmte Voraussetzungen und Regeln zu beachten.
- 6. Buchhaltung:** Halte eine ordentliche Buchführung über deine Einnahmen und Ausgaben. Du kannst dies selbst tun oder einen Buchhalter beauftragen.
- 7. Sozialversicherung:** Informiere dich über die Sozialversicherungspflicht als Selbstständige/r. Du kannst dich in der gesetzlichen Krankenversicherung oder privaten Krankenversicherung versichern, je nach deiner persönlichen Situation.
- 8. Rechte und Pflichten:** Als Kleinunternehmer hast du die Pflicht, Steuern zu entrichten und bestimmte rechtliche Vorgaben einzuhalten. Du hast das Recht, eigenverantwortlich zu handeln und Einkünfte aus deiner Tätigkeit zu erzielen.
- 9. Einkommensteuer:** Deine Einkünfte als Kleinunternehmer unterliegen der Einkommensteuer. Die Einkommensteuererklärung musst du jährlich beim Finanzamt einreichen.
- 10. Gewerbesteuer:** Unter Umständen fällt auch Gewerbesteuer an. Die Höhe hängt von deinem Gewinn ab und variiert je nach Gemeinde.
- 11. Versicherungen:** Erwäge, eine Betriebshaftpflichtversicherung und ggf. eine Berufshaftpflichtversicherung abzuschließen, um dich vor möglichen Haftungsansprüchen zu schützen.
- 12. Altersvorsorge:** Plane deine Altersvorsorge und private Absicherung, da du als Selbstständiger nicht automatisch in die gesetzliche Rentenversicherung einbezogen bist.

Es ist wichtig, alle rechtlichen und steuerlichen Aspekte gründlich zu prüfen und bei Unsicherheiten professionelle Beratung von einem Steuerberater oder einer Existenzgründungsberatung in Anspruch zu nehmen. Dies gibt dir die Sicherheit, die du brauchst, um erfolgreich als Kleinunternehmer/in tätig zu sein.

## Weitere Hinweise zur Kleinunternehmerregelung (Stand 2021)

1. **Umsatzgrenze:** Um die Kleinunternehmerregelung in Anspruch zu nehmen, darf dein voraussichtlicher Jahresumsatz im laufenden Kalenderjahr 22.000 Euro nicht übersteigen. Sollte dein Umsatz diese Grenze überschreiten, verlierst du die Berechtigung zur Anwendung der Regelung für das laufende und das folgende Jahr.
2. **Kein Vorsteuerabzug:** Als Kleinunternehmer darfst du keine Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer) in deinen Rechnungen ausweisen. Du kannst also keine Vorsteuer abziehen, die du bei deinen Einkäufen gezahlt hast.
3. **Keine Umsatzsteuervoranmeldung:** Als Kleinunternehmer musst du keine regelmäßige Umsatzsteuervoranmeldung abgeben, wie es reguläre Unternehmer tun müssen. Stattdessen führst du die Umsatzsteuer nur bei deiner jährlichen Einkommensteuererklärung ab.
4. **Verzicht auf Option:** Du kannst freiwillig auf die Anwendung der Kleinunternehmerregelung verzichten und dich dafür entscheiden, Umsatzsteuer in deinen Rechnungen auszuweisen und Vorsteuer abzuziehen. Ein solcher Verzicht ist für mindestens fünf Jahre bindend.
5. **Rechnungsgestaltung:** In deinen Rechnungen darfst du keine Umsatzsteuer ausweisen und musst darauf hinweisen, dass du nach § 19 UStG die Kleinunternehmerregelung anwendest.
6. **Befreiung von der Umsatzsteuerpflicht:** Als Kleinunternehmer bist du von der Umsatzsteuerpflicht befreit. Dies bedeutet, dass du keine Umsatzsteuer an das Finanzamt abführen musst. Allerdings kannst du auch keine Vorsteuer geltend machen.

## Tipps zum Unterrichten

- **Solides Verständnis:** Vertiefe dein Wissen über die Prinzipien, Philosophie und Techniken des Qi Gong. Ein tiefes Verständnis wird dir helfen, die Übungen effektiver zu vermitteln.
- **Eigene Praxis:** Pflege deine eigene Qi-Gong-Praxis, um nicht nur deine Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch authentischere Anleitungen geben zu können.
- **Empathie:** Verstehe die individuellen Bedürfnisse und Gesundheitszustände deiner Schüler. Passe Übungen entsprechend an und berücksichtige eventuelle Einschränkungen.
- **Klare Anweisungen:** Gib klare und präzise Anweisungen für Körperhaltung, Atmung und Bewegung. Vermeide es, zu viele technische Details auf einmal zu geben.
- **Demonstration:** Zeige die Übungen selbst vor, um visuelle Orientierungshilfen zu bieten. Schüler lernen oft besser durch Beobachtung.
- **Korrektur und Feedback:** Korrigiere Schüler sanft und respektvoll, um Verletzungen zu vermeiden. Positives Feedback ermutigt zur Weiterentwicklung.
- **Individuelle Aufmerksamkeit:** Versuche, jedem Schüler Aufmerksamkeit zu schenken. Ein individuelles Feedback und persönliche Anpassungen fördern das Vertrauen.
- **Progressive Schwierigkeitsgrade:** Baue Übungen schrittweise auf, um Schüler nicht zu überfordern. Berücksichtige unterschiedliche Erfahrungsstufen.
- **Achtsamkeit:** Fördere die Achtsamkeit während des Unterrichts. Hilf Schülern, sich auf ihren Atem, ihre Bewegungen und Empfindungen zu konzentrieren.
- **Atmung betonen:** Erkläre die Bedeutung der korrekten Atmung im Qi Gong. Atmung unterstützt den Energiefluss und die Entspannung.
- **Verbalisieren von Sensationen:** Ermutige Schüler, ihre Empfindungen während der Übungen zu beschreiben. Dies fördert das Körperbewusstsein.
- **Erlaubnis zur Anpassung:** Betone, dass Schüler die Übungen an ihre eigenen körperlichen Grenzen anpassen dürfen. Flexibilität ist wichtig.
- **Kontinuität:** Ermutige Schüler, eine regelmäßige Praxis zu etablieren. Fortschritte kommen oft mit kontinuierlichem Üben.
- **Geduld:** Qi Gong ist ein langsamer Prozess. Ermutige deine Schüler, geduldig zu sein und sich nicht zu überanstrengen.
- **Fragen willkommen heißen:** Ermutige Schüler, Fragen zu stellen, um ein tieferes Verständnis zu entwickeln.
- **Offene Kommunikation:** Schaffe eine Atmosphäre des Vertrauens, in der Schüler Bedenken teilen können.
- **Variationen bieten:** Zeige verschiedene Variationen einer Übung auf, um unterschiedlichen Fähigkeitsniveaus gerecht zu werden.
- **Hintergrundinformationen:** Teile gelegentlich Hintergrundinformationen über die Philosophie oder die Wirkung von Qi Gong mit, um das Verständnis zu vertiefen.
- **Sicherheit:** Stelle sicher, dass die Übungsumgebung sicher ist, ausreichend Platz bietet und Toiletten vorhanden sind.