

## Teilnehmerunterlagen „Qi Gong für Einsteiger“ Onlinekurs

### Qi Gong

... ist die Kunst Körper, Geist, Seele und Gefühle zu einer Einheit werden zu lassen. Es ist eine fernöstliche Heilmethode aus einfachen, fließenden Bewegungsabläufen. Hierbei geht nicht um Leistung, sondern um das Wecken von Energien und Selbstheilungskräfte.

### Qi – (Lebens-)Energie,

### Gong – Arbeit, der Körper folgt dem Geist, die Energie folgt der Aufmerksamkeit

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Es wirkt präventiv, bringt uns zurück zur inneren Kraft, verbessert die Gesundheit und vermindert Stress. Krankheit ist nach TCM die Folge von zu wenig Qi oder einem gestörten Energiefluss. Durch Qi Gong gerät dies wieder in Balance. Gesundheit bedeutet also in der TCM ein natürliches Gleichgewicht der Gegensätze Yin und Yang.

### „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“

Bestimmt hast du diesen Satz schon einmal gehört und kennst die Wirkung aus dem Alltag?

Nehmen wir an, dir ist etwas Unangenehmes passiert und deine Gedanken kreisen permanent um dieses Thema. Auf der Arbeit, in der Bahn, zu Hause oder bei Freunden. Irgendwie lässt dich das Thema nicht los und beeinflusst dein ganzes Verhalten, die Stimmung und dein Empfinden negativ. Deine gesamte Energie hat sich also deinem Fokus angepasst und lässt den ganzen Tag grau und düster erscheinen.

**Dieses Prinzip machen wir uns im Qi Gong zunutze. Allerdings ausschließlich auf positive Art und Weise, indem wir uns mit einfachen Übungen neu, frisch und positiv aufladen und dieses Gefühl dann in den Alltag übertragen können. Qi Gong vermindert Stress, wirkt präventiv und bringt uns vor allem wieder zurück zu unser inneren Kraft und Mitte!**

Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt „**Energiearbeit**“ und hat einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin. **Es ist die Kunst Körper, Geist und Seele in einfachen Übungen zu verbinden.** Qi Gong kann von jedem erlernt werden und bedarf keinen besonderen Vorkenntnissen oder Fähigkeiten, da es nicht um Leistung, sondern um das Wecken von Energien und Selbstheilungskräfte geht.

Die uralte fernöstliche Methode besteht aus **einfachen und fließenden Bewegungen**, bei denen es um die der persönlichen Situation angepassten Ausführung und um das Spüren und Entspannen geht. Dabei verbinden wir Bewegungen mit Imagination und Meditation, so bringen wir das Qi, unsere Energie, in den Fluss und können unseren gesamten Körper und Geist harmonisieren.

## Der richtige Stand

- parallel
- schulterbreit
- Arme locker
- Schulter einmal drehen
- Kinn senken, Zunge an Gaumen,
- Mingmen ist rund

## Chun Chi

Chun Chi stärkt dein Yang-Gebiet, du erfährst Entspannung im Schulterbereich und Mobilität im oberen Brustwirbelbereich. Diese Übung erleichtert die Abgrenzung nach Außen, sowie die Wahrnehmung des Selbst, dein ganzes Lymphsystem wird zudem angeregt.

Wir stehen entspannt, die Arme sind ca. 30 cm. abgespreizt und gestreckt. Die Handflächen sind parallel zum Boden ausgerichtet. Ziehe deine Schulterblätter nach außen und nach innen. Konzentriere dich dabei auf dein Zentrum in der Körpermitte auf Brusthöhe (mittleres Dantian). Stelle dir vor, dass Qi sich dort sammelt und sich anschließend im ganzen Körper verteilt.

## Qi Tapping

- lockert die Muskeln
- aktiviert den Qi-Fluss
- verteilt Energie im ganzen Körper

Beim Qi-Tapping darf das Qi in den Körper geklopft oder geschoben werden. Solltest du zu einem unruhigen Schlaf neigen, verzichte abends auf das Klopfen und schiebe stattdessen Qi durch den Körper. Stelle dir vor, dass du den Qi-Fluß unter der Haut und im gesamten Körper anregst.

### Der Weg:

- Arme (Außenseite, Innenseite)
- Bauch
- Brust
- Hals
- Gesicht und Kopf
- nach hinten zum Nacken und den Schultern, soweit du reichen kannst
- unter den Achseln entlang zur Wirbelsäule
- Nieren (nur massieren, nicht klopfen)
- an der Hinterseite der Beine nach unten bis zu den Füßen
- an der Vorderseite der Beine nach oben
- ende wieder am Nabel (unteres Dantian)

## Qi-Feld-Aufbau

1. Der Kopf berührt den blauen Himmel, die Füße sind tief verwurzelt mit der Erde.
2. Der Körper ist entspannt, der Geist dehnt sich aus zum Universum.
3. Nach außen fühle ich Respekt, nach innen Ruhe.
4. Der Geist ist klar, die äußere Erscheinung ist bescheiden.
5. Keine störenden Gedanken.
6. Denke Weite
7. Denke Körper
8. Der ganze Körper ist in Harmonie mit Qi

## La-Chi Massage

im Liegen oder Sitzen

1. Kreise mit den Handflächen oder Mittelfingern auf dem Bauch(nabel) im Uhrzeigersinn
2. gehe die Kreise gedanklich mit
3. Sei langsam und sanft
4. Nimm ein schönes Bild, einen Satz, Licht, Qi oä. gedanklich mit in den Kreis
5. Lege die Hände dann auf den Nabel. Frauen die rechte Hand nach unten, Männer die linke Hand
6. Schiebe Qi dann rein gedanklich durch den Körper: vom Bauch in die untere Handfläche, den Arm hinauf bis zur Schulter, ins Brustzentrum, zur anderen Schulter und den Arm hinunter zurück in die zweite Hand
7. wiederhole mehrere male

## Relaxgong

Teil 1:

1. Arme locker an den Seiten schwingen, je nach Konstitution später in die Vorwärtsbeuge gehen
2. Arme schwingen nach vorne und hinten, je nach Konstitution später in die Vorwärtsbeuge gehen
3. mit beiden Armen den Körper umschwingen, je nach Konstitution später in die Vorwärtsbeuge gehen

Teil 2:

Ein Qi-Ball wird auf Höhe des unteren Dantiens gehalten und mit den Händen nach vorne und zurück zum Körper gebracht, ohne die eigene Centerline zu verlassen (Prinzip: Abgeben von negativer Energie, Aufnehmen von positiver Energie). Wiederhole nach links und rechts.

## Der kleine Harmoniegong

### 1. Vorhang öffnen /Horizont umarmen

Hebe die Hände nach vorn auf Schulterbreite. Öffne seitwärts, schließe, senke, wiederhole. Fühle dabei die grenzenlose Weite um dich herum. Du atmest dabei in tiefen, belebenden Zügen frische Energie in den Körper und lenkst so das Qi nach innen.

### 2. Regenbogen spannen

Hebe einen Qi-Ball über den Kopf, und öffne dann mit einer Hand zur Seite, immer im Wechsel. Stelle dir vor, dass du einen Regenbogen über dir öffnest. Qi fließt von einer in die andere Hand.

### 3. Wellen

Bringe einen Qiball mit gestreckten Armen vor den Körper. Zeichne Wellen mit einer Hand zur Seite und nach hinten. Der ganze Körper darf sich mit wiegen. Alle Zellen und Organe schwingen und werden mit frischem Qi aufgeladen.

### 4. Stille See

Führe einen Qiball mit gestreckten Armen nach vorne. Der Kopf rollt ein und auch die Arme gehen nach unten. Die Handflächen zeigen nach hinten. Führe die Arme langsam nach hinten und drehe dort die Handflächen (an der Oberfläche des Sees). Führe die Arme nach vorn und richte dich langsam und Wirbel für Wirbel wieder auf. Du nimmst Ruhe, Kraft und Reinheit auf.

### 5. Stürmische See

Wiederhole die Übung der Stillen See bis deine Handflächen die „Seeoberfläche“ berühren. Dort drehst du sie und schwingst mit den Armen den Weg wieder zurück, während du dich Wirbel für Wirbel aufrichtest.

### 6. Sonne heben

Stell dir vor, dass du die aufgehende Sonne in der Hand hältst und nach schräg oben zum Horizont hebst. Der Blick folgt dabei der Hand. Diese drehst du oben, sammelst Sonnenstrahlen ein und führst sie zurück zum Bauch. Wiederhole im Wechsel.

### 7. 1000 Arme

Stärke dein Selbstvertrauen und erfrische den Geist. 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.

## Duft Qigong

Effekt: Entspannung,  
Entgiftung / Entschlackung

### 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 Qi-Ball 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 (Dazhui und Yuzhen zusammen), Schulterblätter, Rücken, Brustbein, Bauch erst rechts, dann links rum, 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

1> Öffnen und Schließen 5x

2> Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz 36x Der Pfau nickt mit dem Kopf 36x

3> Öffnen und Schließen 5x

4> Tempelduft 31x

5> Yin-Yang-Kreisen links herum 36x

6> Yin-Yang-Kreisen rechts herum 36x

7> Der Mönch teilt die Speisen aus 36x Der Wind steicht über die Seerosen 36x

8> Der Mönch gleitet über das Wasser 36x

9> Wind in die Ohren schicken 36x

10> Den goldenen Strahl ins Auge schicken 36x

11> Auf dem Meer rudern 36x

12> Die Schriftrolle drehen 36x

13> Gesicht waschen  
Haare kämmen  
Abklopfen

14> Abschluss 1x

15> 2-5 min.

16> Der Knabe betet vor dem Buddha

17> Arme über Kreuz nenneln 36x

## Dao-Duft-Qi Gong Level 1

### 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.

## Dolling Gong (Schüttelgong)

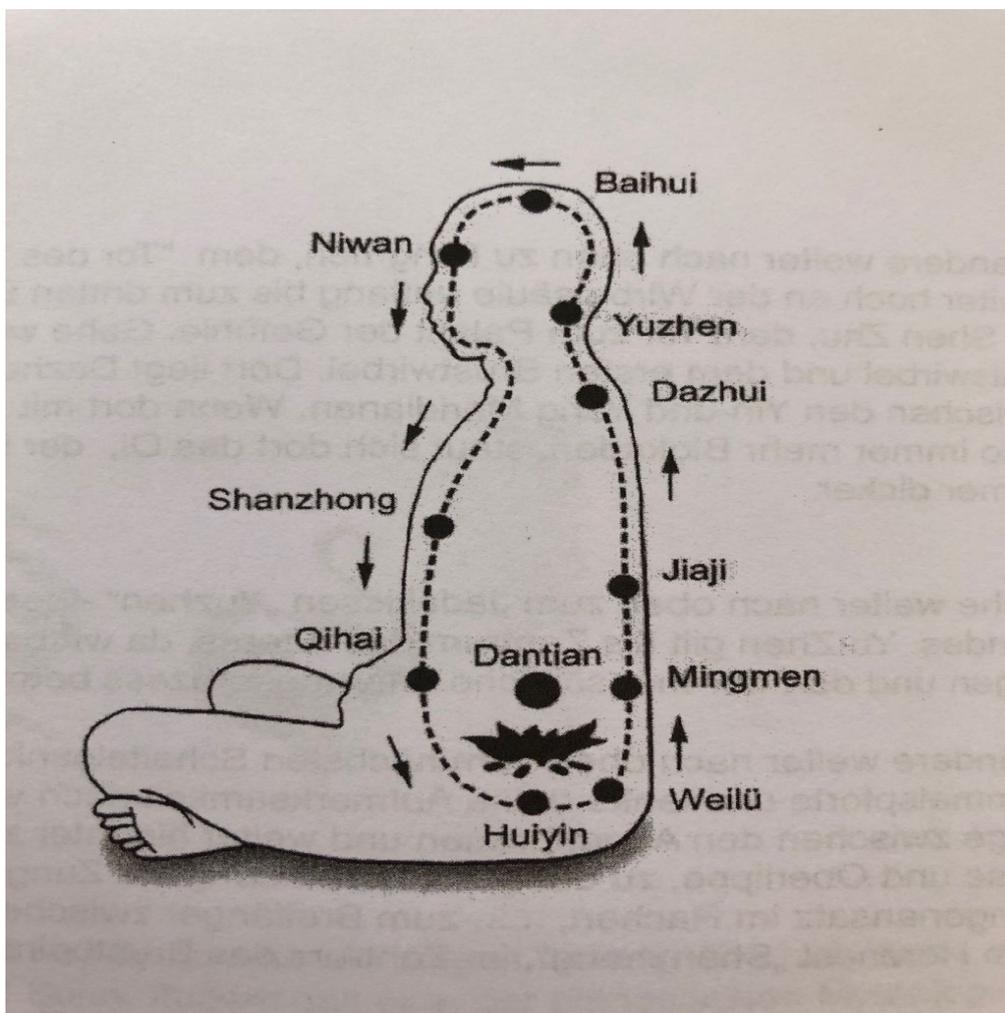
### Wirkung:

- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- der Geist kommt zur Ruhe
- Negatives wird abgeschüttelt
- Blockaden werden gelöst
- Qi kann frei fließen
- Meridiane werden angeregt

Je nach Konstitution schüttelt sich der ganze Körper sanft. Arme über die Seiten nach oben führen, Fingerspitzen aufeinander klopfen, vor der Brust nach unten, 2-3 mal. Dann die Hände nach oben führen, Fäuste ballen, Handflächen der Fäusten nach hinten drehen, kleine Finger berühren sich, Fäuste klopfen gegeneinander, vor dem Gesicht runter, bis Bauch zum Bauch. Dort Kontakt zum unteren Dantien herstellen und ein schönes Bild entstehen lassen.

## Der kleine himmlische Kreislauf

Im Sitzen oder Liegen, Qi wird rein gedanklich durch den Körper geschickt



## **Lao-Gong-Gong (Lao Gong = Handfläche)**

Wirkung:

Schulung der Achtsamkeit, Stärkung der Körperwahrnehmung, innere Klarheit finden, loslassen

- neg. Gedanken in Handfläche schicken
- zur Seite abgeben, Fuß dreht mit und öffnet Tür
- neue Energie aufnehmen, zur Stirn führen
- Wechsel der Hand, immer eine Hand am Bauch.

### **Vermeidung von Fehlern:**

- Versuche das Qi Gong so oft wie möglich in den Alltag zu integrieren. Am besten als Ablauf innerhalb einer Routine, da der Organismus sich auf diese Regelmäßigkeit schnell einstellen kann. Plane Zeit ein, damit Körper und Geist die Chance haben vollumfänglich zu entspannen.
- Stelle während der Übung sicher, dass du dich in einer ungestörten und entspannten Umgebung befindest.
- Ärgere dich nicht, wenn es mal nicht so gut klappen sollte. Sei gütig mit dir: Qi Gong ist ein Entspannungstraining und Übung macht den Meister.
- Trinke ausreichend und lege bei Bedarf Pausen ein.
- Überfordere deinen Körper nicht – wenn es weh tut, werde langsamer und sanfter. Passe die Übungen deiner individuellen Voraussetzung an, du kannst dich zum Beispiel hinsetzen oder die Bewegungen kleiner ausführen.
- Um Geist und Körper zu entspannen, nimm die Gedanken mit und visualisiere Qi. Die Bewegung folgt immer deiner Aufmerksamkeit. Nicht umgekehrt.
- Habe Spaß, entspanne und führe Qi Gong aus, ohne ein Ziel erreichen zu wollen. Beachte die 5 Komponenten des Qi Gongs.

### **Fachliteratur zur Erweiterung des Wissens:**

Qigong: Grundlagen, Methoden, Anwendung (Deutsch) Gebundene Ausgabe – 8. Februar 2019 von Kenneth Cohen (Autor), Verlag: Nikol

Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung (Deutsch) Gebundene Ausgabe – 1. Juni 2007, von Shi Xinggui (Autor) Verlag: KOHA-Verlag

Qi Gong für Dummies (Deutsch) Taschenbuch – 11. April 2012  
von Cornelius Hennings (Autor), Verlag: Wiley-VCH