

气功

# QIGONG

RUHE UND ENERGIE



Entspannung  
Achtsamkeit  
Sanfte Bewegungen  
Energie tanken  
In Balance kommen

Mit Anleitung  
für eine  
QIGONG  
MEDITATION



# Hallo und willkommen

Ich freue mich über dein Interesse an Qigong!

Qigong bzw. Zhineng Qigong habe ich vor vielen Jahren entdeckt und seitdem hat es mein Leben nachhaltig verändert und unendlich bereichert.

Viele Menschen haben bereits Qigong – zum Beispiel durch eine Reha – kennen und lieben gelernt. Was sich genau hinter Qigong verbirgt, ist allerdings für manche noch unklar. Viele sind der Annahme, dass Qigong eine langsame Gymnastik nur für Senioren sei. Mit dieser Broschüre möchte ich gerne einen Einblick in Qigong geben, um mehr Klarheit über die chinesische Methode der Gesundheitsförderung zu bringen.

Ich selber unterrichte Zhineng Qigong, das weltweit von Millionen von Menschen praktiziert wird. Falls du mehr über diesen Qigong-Stil erfahren möchtest, dann erhältst du zusätzliche Informationen auf meiner Website: [www.zhineng-qigong-zentrum.de](http://www.zhineng-qigong-zentrum.de)

Am Ende dieser Broschüre findest du eine Anleitung für eine Qigong-Meditation, so dass du die wohltuende Verbindung mit der universellen Energie für dich ausprobieren kannst.

Ich wünsche dir viel Freude.

Herzliche Qi-Grüße

*Wan Fung*

“  
Da es sehr förderlich  
für die Gesundheit ist,  
habe ich beschlossen,  
glücklich zu sein.

- Voltaire

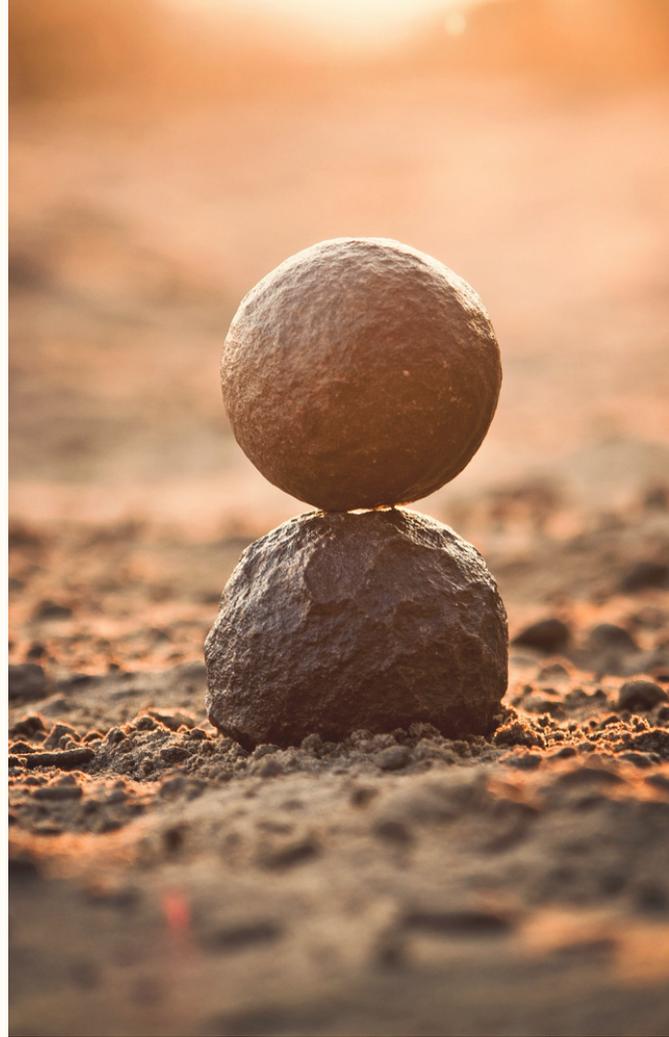
”



## QIGONG

Qigong entwickelt sich zunehmend auch in Deutschland zu einer beliebten Übungsmethode aus Fernost.

Die positiven Wirkungen des Qigong sind zahlreich und haben vielen Menschen aller Altersgruppen zum inneren Gleichgewicht und zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens verholfen.



## ENERGIEQUELLE

Nicht zur Ruhe kommen können, im Gedankenkarussell feststecken, Stress, Verspannungen, Schmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung und Erkrankungen beeinträchtigen heute die Lebensqualität vieler Menschen.

Qigong zeigt Lösungswege auf, wie jeder seinen Geist beruhigen, Entspannung finden, den Körper lockern, Energie tanken und etwas Gutes für seine Gesundheit tun kann. Qigong ist wie eine Energiequelle, die die innere Kraft stärkt und heilsam auf Körper und Geist wirkt.



## WAS IST QIGONG?

Qigong ist eine ganzheitliche chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform.

Das Wort „Qigong“ setzt sich aus **Qi** (Energie, vitale Lebenskraft, Lebensenergie) und **Gong** (Arbeit, Fähigkeit, Kunstfertigkeit) zusammen. Es beschreibt die Fertigkeit, sich mit der Natur zu verbinden, Energie aufzunehmen und die Energie für die körperliche und geistige Gesundheit einzusetzen.



"Qigong" ist ein Oberbegriff für alle Übungssysteme, deren Gemeinsamkeit die Stärkung der Lebenskraft ist. Es gibt also nicht *ein* Qigong, sondern eine Vielzahl unterschiedlicher Qigong-Stile, -Formen und -Übungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Aufgrund der gesundheitsfördernden Wirkung ist Qigong ein integraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die mit über 3.000 Jahren Geschichte als eine der ältesten ganzheitlichen Medizinsysteme gilt. Gesundheit bedeutet, dass sich Körper, Geist und Qi in einem harmonischen Gleichgewicht befinden.

## QI - DIE LEBENSENERGIE

Im Mittelpunkt steht die Lebensenergie *Qi*, die ständig fließende und sich wandelnde Lebenskraft, die jeder in sich trägt.

Wenn Qi in Fülle vorhanden ist und frei im Körper fließt, sind wir nach der TCM vital, gesund und ausgeglichen. Ist der Qi-Fluss jedoch gestört oder herrscht ein Qi-Mangel, so kann dies zu gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten führen.





## DAS QI PFLEGEN

Unsere Lebensenergie *Qi* ist das Fundament für Gesundheit, Vitalität, Widerstandsfähigkeit, Beweglichkeit und innere Stabilität. Wir nutzen die Übungen des Qigong, um unsere Lebenskraft zu pflegen. Qigong dient daher der Gesunderhaltung, Vorbeugung und auch der Linderung von Krankheiten sowie der psychischen Stabilisierung.



## EINHEIT VON KÖRPER, GEIST UND ENERGIE

Der Mensch ist ein zusammenhängendes System, in dem alle Lebensvorgänge miteinander verbunden sind. Der Körper, der Geist und die Lebensenergie beeinflussen sich wechselseitig. Zum Beispiel kann andauernder Stress (Geist-Ebene) zu Magen-Darm-Problemen (Körper-Ebene) führen. Dies kann wiederum Einfluss auf die Stimmung (Geist-Ebene) und auf die Vitalität in Form von Müdigkeit/ Kraftlosigkeit (Energie-Ebene) haben. Qigong-Übungen sprechen alle Ebenen an, um diese in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen.

Zahlreiche Forschungsstudien zeigen, dass aktive Entspannungsübungen Stress stark reduzieren. Entspannungsmethoden, wie Qigong, können helfen, Stress besser zu bewältigen.



# ELEMENTE DES QIGONG

In den Übungen des Qigong werden sowohl der Körper als auch der Geist einbezogen, wobei die Steuerung der Lebensenergie im Mittelpunkt steht:

- Entspannung von Körper und Geist
- Achtsamkeit und Konzentration
- Haltung und Bewegung
- Positive Gedanken
- Visualisierung
- Lockerung, Dehnung und Stärkung des Körpers
- Ruhige Atmung



Sich weit fühlen und doch verwurzelt sein.  
Tief zur Ruhe kommen und mit sanften Bewegungen neue Kraft gewinnen.



## WIE WIRKT QIGONG?

Qigong ist bereits während des Übens regulierend und wohltuend.

Beispielsweise steigt die Aktivität des Parasympathikus, der Teil des vegetativen Nervensystems ist, und wirkt ausgleichend u.a. auf das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln und das Atmungssystem. Viele physiologische Prozesse werden vom parasympathischen Nervensystem unterstützt und wirken positiv auf die Gesundheit von Körper und Psyche.





## WIRKUNGEN

Regelmäßige Qigong-Praxis kann die ganzheitliche Gesundheit in vielerlei Hinsicht fördern, wie zum Beispiel:

- Abbau von Muskelverspannungen
- Beruhigung des Geistes und mentale Entspannung
- Stärkung des Immunsystems
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Verbesserung und Stärkung der Körperhaltung
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Emotionale Stabilisierung
- Verbesserung der Schlafqualität
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Vorbeugende Wirkung gegen Zivilisationskrankheiten
- Aufbau von Vitalität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter



## DIE EIGENE MITTE STÄRKEN

Qigong führt uns zu unserer inneren Kraftquelle. Es unterstützt die innere Ruhe, Gelassenheit und übt uns darin, gerade in herausfordernden Zeiten oder schwierigen Situationen mit einem ruhigen, klaren Geist im Gleichgewicht und in der eigenen Mitte zu bleiben.

Qigong weckt ein neues Lebensgefühl und schenkt Leichtigkeit, Lebensfreude und Ausgeglichenheit.





## QIGONG IST:

- leicht zu erlernen,
- eine sanfte Bewegungsform (schont die Gelenke und birgt bei korrekter Ausübung kein Risiko einer Verletzung oder Überlastung),
- flexibel und kann sich an unterschiedlichen Bedürfnissen anpassen (viele Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden),
- leicht in den Alltag integrierbar,
- für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung und Gesundheitszustand.



Beim Qigong geht es weder um Leistung noch um Perfektion, sondern um Entspannung, Achtsamkeit, Loslassen, Langsamkeit und Balance.

Mit Offenheit, Neugier, Gelassenheit, Freude und der regelmäßigen Praxis können sich die positiven Wirkungen auf Körper und Geist entfalten.



## QIGONG PASST ZU DIR, WENN DU

- eine "ruhige" Bewegungsform praktizieren möchtest,
- dich in sanften Bewegungen entspannen möchtest,
- Energie tanken möchtest,
- deine Achtsamkeit stärken möchtest,
- deine Gesundheit ganzheitlich unterstützen möchtest,
- offen gegenüber fernöstlichen Methoden bist,
- Zeit für regelmäßiges Üben hast und
- dich selber bewusst wahrnehmen und kennenlernen möchtest.



# FAQ

## WO KANN ICH QIGONG LERNEN?

Am Besten ist es, wenn du einen Qigong-Kurs vor Ort besuchst (zum Beispiel bei der Volkshochschule). Du könntest auch an einem Präsenz-Seminar für Anfänger teilnehmen. Seminare haben den Vorteil, dass man sich vorübergehend vom Alltag zurückziehen kann und über kurze Zeit intensiv in Qigong eingeführt wird. Auch gibt es ein großes Angebot, Qigong online zu lernen (anhand von Videos oder per Livestream). Es gibt die Möglichkeit, Einzelunterricht - auch online - zu nehmen. Und viele Krankenkassen bieten Qigongkurse an.

## WELCHE QIGONG-FORM IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Es gibt viele verschiedene Stile und Formen. Welche zu dir passt, kannst du nur durch Ausprobieren herausfinden. Es empfiehlt sich, mehrere Qigong-Formen und LehrerInnen kennenzulernen. Wenn du einen Qigong-Stil gefunden hast, der dir gefällt, dann solltest du über einen längeren Zeitraum beim gewählten Stil bleiben. Denn erst durch die regelmäßige Praxis (und Wiederholungen derselben Übungen), können sich die Wirkungen entfalten.

## ICH HABE EINE ERKRANKUNG. KANN ICH QIGONG TROTZDEM ÜBEN?

Qigong regt die Selbstheilungskräfte an und unterstützt den Heilungsprozess. Falls du noch nie Qigong praktiziert hast, ist es auf jeden Fall empfehlenswert, einen Arzt oder Therapeuten zu Rate zu ziehen, ob die Übungen geeignet für dich sind.

## WIE OFT SOLLTE ICH PRAKTIZIEREN?

Idealerweise sollte täglich praktiziert werden, um dein Leben mit Qigong zu bereichern. Schon 15 Minuten täglich sind sehr wohltuend; mehrmals wöchentlich mit längerer Übungszeit (30-60 Min.) verstärken die positiven Wirkungen.





# QIGONG-MEDITATION

Meditieren fördert die Achtsamkeit und Konzentration mit dem Ziel, den Geist zu beruhigen und urteilsfrei auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren.

Führe die Qigong-Meditation an einem ruhigen Ort durch. Stelle sicher, dass du ungestört bist und nicht abgelenkt wirst (Telefon/Handy ausschalten, Fenster/Tür schließen). Trage lockere Kleidung und lasse dir genug Zeit mit der Meditation.

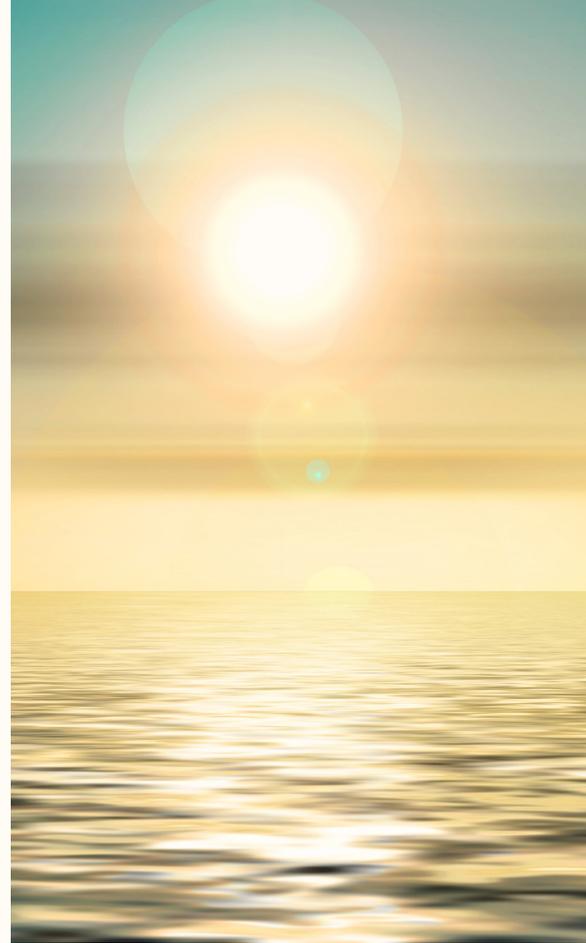
Setz dich bequem auf einen Stuhl oder lege dich auf den Rücken. Deine Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder auf dem Bauch. Suche dir eine Position, in der du dich wohl fühlst.

Danach atme zunächst 3 Mal hintereinander tief in den Bauch hinein und wieder aus. Bei jedem Ausatmen lässt du alle Anspannungen los.

Schaue nun ca. 1 m nach vorne auf einen leeren Punkt. Lege all deine Konzentration auf diesen leeren Punkt vor dir. Versuche nicht zu blinzeln. Ziehe dann deinen Blick zurück in dein Kopfbereich und schließe langsam die Augen. Deine Aufmerksamkeit ist nun auf dein Kopfbereich gerichtet und deine Sinnesorgane sind von außen abgezogen und nach innen gekehrt.

Spüre in dein Kopfbereich hinein und entspanne. Entspanne deinen Geist und lasse alle ablenkenden Gedanken los. Dein Geist ist sehr entspannt und doch konzentriert und hellwach. Bleibe die ganze Zeit im Hier und Jetzt gegenwärtig ohne Bewertung.

Beginne, deinen gesamten Körper vom Kopf bis zu den Füßen zu entspannen.





Lasse dir Zeit, in jeden Teil des Körpers hineinzugehen und zu entspannen. Beginne mit dem Kopf:

Entspanne die Kopfhaut, entspanne Stirn, Augen, Nase, Mund, Wangen, Kiefer, Ohren, dann weiter zum Hals, Schulter, Arme, Brustkorb, Bauchraum, Hüfte usw. bis zu den Füßen. Spüre bewusst in jeden Bereich hinein. Schritt für Schritt, Schicht für Schicht entspannst du immer mehr. Dein ganzer Körper, jedes Organ und jede Zelle ist tief entspannt.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit nun in dein Körperzentrum. Spüre den inneren Raum deines Körperzentrums. Entspanne.

Stelle dir vor, wie sich der innere Raum deines Körperzentrums langsam in alle Richtungen ausdehnt. Alle Begrenzungen lösen sich gedanklich auf. Spüre durch die Ausdehnung eine grenzenlose Weite. Kannst du die Durchlässigkeit und Leichtigkeit deines Körpers spüren?

Langsam dehne dich noch weiter aus – ganz mühelos dehnt du dich zur ganzen Natur aus. Spüre die Kraft und Energie der wunderschönen reinen Natur. Dehne dich noch weiter zum klaren blauen Himmel aus. Der Himmel ist grenzenlos. Und spüre diese unendliche Weite und Grenzenlosigkeit des klaren Himmels tief in dir.

Stell dir vor, dass du von der kraftvollen Energie **Qi** der gesamten Natur und des Himmels umgeben bist. Verschmelze mit diesem kraftvollen, heilsamen Energiefeld. Tauche ein in dieses Meer aus reinem Qi. – Du wirst eins mit Qi. Spüre dich als eine Einheit mit dem Energiefeld.

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder in den inneren Raum deines Körpers. Visualisiere, dass reichlich Qi deinen ganzen Körper nährt. Jede einzelne Zelle ist mit viel frischem Qi versorgt. Du bist gesund, alle Körperfunktionen sind gesund, Qi fließt frei. Spüre dich bewusst mit einem gesunden, vitalen Körper. Spüre, welche Lebendigkeit in dir steckt. Verweile einen Augenblick in diesem wohltuenden Gefühl.

Sende dir und deiner Familie oder deinen Freunden zum Abschluss gute Informationen/gute Wünsche. Mache 3 tiefe Atemzüge und öffne langsam die Augen. Komme erfrischt und präsent mit einem Lächeln zurück und nimm deinen physischen Körper wahr.





气功

## Möchtest du mehr erfahren?

Viele Informationen zu Zhineng Qigong findest du  
auf meiner Website:

[www.zhineng-qigong-zentrum.de](http://www.zhineng-qigong-zentrum.de)



Qigong kann im Allgemeinen von jedem, unabhängig von Alter, körperlicher Kondition und Gesundheitszustand, praktiziert werden. Qigong ist allerdings für Personen mit einer schweren psychischen Erkrankung nicht geeignet.

Bei körperlichen oder psychischen Problemen ist es auf jeden Fall empfehlenswert, einen Arzt oder Therapeuten zu Rate zu ziehen, bevor mit Qigong begonnen wird. Qigong sollte grundsätzlich komplementär zur Schulmedizin betrachtet werden. Qigong stellt keinen Ersatz für medizinische und psychologische Behandlungen dar und ersetzt keine fachliche und individuelle Beratung von Ärzten oder Psychologen.