

So finden Sie zu neuer Lebensenergie

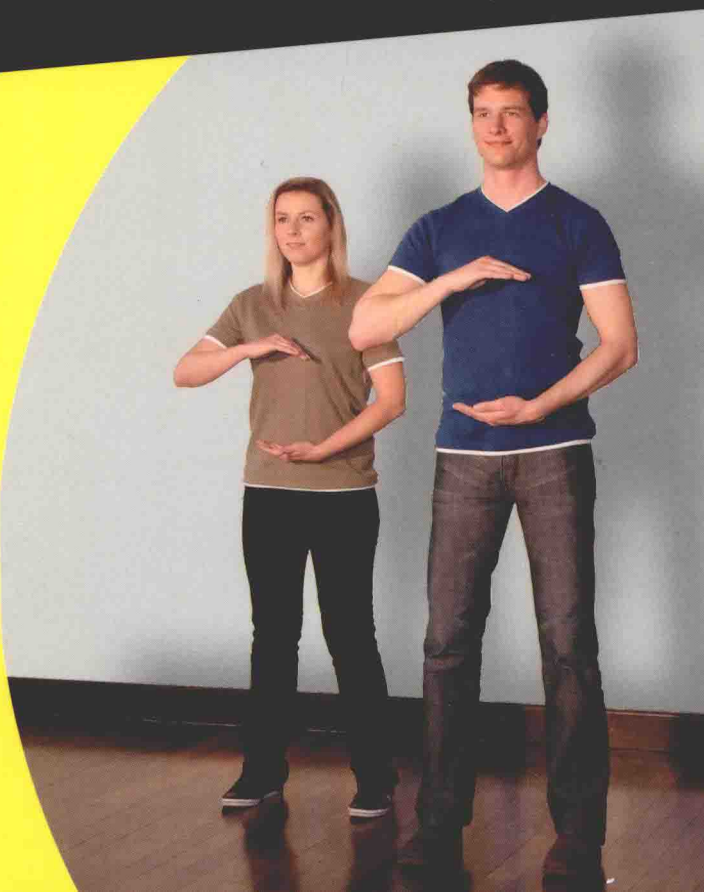
Qi Gong

FÜR DUMMIES®

Auf einen Blick:

- Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong
- Die drei Säulen: Körperhaltung, Atmung und Vorstellung
- Wissenswertes über die Traditionelle Chinesische Medizin, Yin und Yang und die Fünf Elemente

Cornelius Hennings



Cornelius Hennings

*Qi Gong
für Dummies*



WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2012

© 2012 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Printed in Germany

Gedruckt auf säurefreiem Papier

Coverfoto: Peter Gürtler, Osnabrück
Korrektur: Frauke Wilkens, München
Satz: Mitterweger & Partner, Plankstadt
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Print ISBN: 978-3-527-70685-3

Qi Gong für Dummies – Schummelseite

Einige wichtige Begriffe

- ✓ **Qi:** Lebensenergie. So wie der Wind Bewegung in die Natur bringt, sorgt die Bewegung des Qi dafür, dass Ihr Organismus von der organischen Ebene bis ins Denken und Fühlen hinein in Bewegung bleibt. Ein reibungsloser Fluss des Qi ist gleichbedeutend mit Gesundheit, jede Art von Krankheit ist ein Zeichen von blockierter Lebensenergie.
- ✓ **Yin und Yang:** Das Prinzip der Gegensätze. Durch das Zusammenwirken von Gegensätzen (zum Beispiel Mann und Frau, Sommer und Winter, Groß und Klein und so weiter) entsteht Energie – dies kann ebenso Gleichgewicht wie Ungleichgewicht bedeuten. Durch Qi Gong setzen Sie diese Gegensätze ins rechte Verhältnis und erzeugen innere Harmonie und Gesundheit.
- ✓ **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM):** Seit mehreren Tausend Jahren die angewandte Heilkunde Chinas. Die Säulen, auf denen die TCM beruht, sind Akupunktur, Kräuterheilkunde, Qi Gong und Tuina-Massage.
- ✓ **Meridiane:** Die Energieleitbahnen, die Ihren Körper mit Energie versorgen. Diese Leitbahnen kann man sich wie ein Autobahnssystem vorstellen. Durch Qi Gong wird der »Verkehr« dahingehend geregelt, dass kein Stau entsteht oder vorhandene Staus aufgelöst werden.
- ✓ **Akupunkturpunkte:** Etwa 2-Cent-große Punkte, die auf Ihren Meridianen liegen. Durch Stimulierung (etwa durch Nadeln, Massage oder Qi-Gong-Übungen) wird der Energiefluss im Körper harmonisiert.
- ✓ **Dan Tian** (gesprochen: Dann Tien): Einer der wichtigsten Akupunkturpunkte im Qi Gong, der sich wenige Zentimeter unterhalb Ihres Nabels befindet. Es ist eine Art Speicherzentrum von Energie, das sie anhand von Qi-Gong-Übungen aufladen können. Dadurch steigert sich das Energiepotenzial Ihres Organismus.
- ✓ **Dan Zhong** (gesprochen: Dann Dschung): Der Herzpunkt in der Mitte der Brust. Er verteilt die Energie im Körper und steht ebenfalls in enger Verbindung zu unserer Stimmungslage, zu unseren Emotionen und Gedanken. Ist das *dan zhong* »offen«, kann Energie ungehindert fließen und Sie sind gesund.
- ✓ **Die Fünf Elemente:** Die fünf Wandlungszyklen in der Natur: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Das Prinzip der Fünf Elemente leitet sich aus der Beobachtung ab, dass sämtliche Prozesse im Leben und in der Natur Kreisläufe bilden. Das berühmteste Beispiel dafür ist der Wechsel der Jahreszeiten, der zu einer ständigen Erneuerung der Natur stattfindet.
- ✓ **Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong:** Ein leicht zu erlernendes Übungssystem, das aus dem Wudang-Gebirge in Zentralchina stammt. Anhand dieser Fünf Übungen können Sie ganzheitlich Ihre Gesundheit stärken und Krankheiten vorbeugen.
- ✓ **Feng Shui** (übersetzt: Wind Wasser): Die Lehre der Harmonie von Landschaften und Wohnräumen. Entstanden aus der Beobachtung, dass Lebensräume wichtigen Einfluss auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden haben. Die Prinzipien des Feng Shui werden auch für finanziellen Erfolg und Harmonie in der Familie eingesetzt.
- ✓ **Tai Chi** (übersetzt etwa: das harmonische Zusammenspiel von Yin und Yang): Bewegungschoreografien, die in enger Verbindung zu den chinesischen Kampfkünsten (Wushu) stehen. Zum großen Teil bestehen sie aus langsamen Bewegungen. Tai Chi ist eng mit Qi Gong verwandt, jedoch sind die Wurzeln des Qi Gong eher in der Traditionellen Chinesischen Medizin zu finden. Sowohl beim Tai Chi als auch beim Qi Gong findet eine Kultivierung der Lebensenergie und eine Schulung des Geistes statt.

So üben Sie Qi Gong wirkungsvoll

- ✓ **Spielen statt arbeiten:** Sie haben die Wahl, mit welcher Einstellung Sie Qi Gong praktizieren. Sie können von Anfang an mit den Übungen an sich arbeiten und ein diszipliniertes Übungsprogramm durchziehen – das kann manchmal durchaus sinnvoll sein. Viel wirkungsvoller sind die Übungen jedoch, wenn Sie spielerisch an die Sache herangehen: Probieren Sie die Übungen aus, erforschen Sie sich selbst, haben Sie Spaß und Freude an den Übungen. So werden Sie ganz einfach einen echten Zugang zu den Übungen bekommen.

Qi Gong für Dummies – Schummelseite

- ✓ **Vor der Übung:** Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung möglichst ungestört sind. Ihre Kleidung sollte angenehm zu tragen sein. Sie sollten nicht zu viel gegessen haben oder zu hungrig sein und nach Bedarf vorher zur Toilette gegangen sein.
- ✓ **Nach der Übung:** Achten Sie darauf, nach der Übung einige Minuten lang weder zu essen noch zu trinken noch auf Toilette zu gehen, damit die Übung in Ihnen ungestört nachwirken und ausklingen kann.
- ✓ **Üben in der Gruppe:** Natürlich können Sie allein üben. Allein haben Sie Ihre Ruhe und können ganz Ihrem eigenen Rhythmus folgen. Viel wirkungsvoller werden die Übungen jedoch, wenn Sie sie in einer Übungsgruppe oder gemeinsam mit Freunden praktizieren. Testen Sie den Unterschied – es ist erstaunlich!
- ✓ **Ohne Erwartungen sein:** Jede feste Vorstellung und Erwartung, wie die Übung funktionieren sollte, ist wie eine Blockade. Natürlich möchten Sie gesund werden, Ihre innere Mitte stärken und mehr im Gleichgewicht sein. Anstatt darauf zu bestehen, diese Ziele innerhalb kurzer Zeit auf Knopfdruck zu erreichen, geben Sie den Übungen mehr Raum. Lassen Sie die Körperhaltungen und Bewegungen auf ihre Art wirken, beobachten Sie, welche Wirkung von selbst entsteht, ganz ungezwungen. Vertrauen Sie darauf, dass in den Übungen automatisch die richtigen »Schritte« hintereinander stattfinden – das Richtige zur richtigen Zeit geschieht.
- ✓ **Einen guten Lehrer finden:** Gerade beim Qi Gong kann ein guter Lehrer oder Meister eine große Hilfe sein. So einfach finden Sie den richtigen Lehrer für sich: Er oder sie sollte weniger davon sprechen, was richtig oder falsch ist. Anstatt vieler Regeln und Verbote zu erhalten, sollten Sie sich vom Lehrer eher inspiriert fühlen, Ihren eigenen Weg zu gehen – nicht den ihres Lehrers.
- ✓ **Seien Sie ganz Sie selbst:** Nehmen Sie sich so in die Übung mit, wie Sie sind. Erlauben Sie sich, in der Übung voll und ganz Sie selbst zu sein: achtsam oder abgelenkt, zufrieden oder unzufrieden, ruhig oder unruhig, krank oder gesund. Verbinden Sie ganz einfach Ihren Zustand mit den Bewegungen der Übung.
- ✓ **Der richtige Übungsort:** Wählen Sie den Ort, an dem Sie regelmäßig üben, mit Bedacht aus. Mein Meister sagte dazu: An einem ungünstigen Ort können Sie zehn Jahre lang üben und dennoch keine Wirkung erfahren – an einem besonders günstigen Ort reicht manchmal bereits eine einzige Übungseinheit aus, um große Effekte zu erzielen. Eine Faustregel ist: Sie sollten sich am Übungsort wohlfühlen und das Gefühl haben, dass es ein schöner Platz ist, an dem Sie sich gerne aufhalten.
- ✓ **Jede Übung verdient eine zweite Chance:** Wenn Sie eine neue Übung ausprobieren, kann es mitunter sein, dass sie Ihnen nicht auf Anhieb gefällt. Das kann sich aber beim zweiten oder dritten Mal bereits ändern. Beurteilen Sie jede Übung nicht nach Ihrem ersten Gefühl, sondern sammeln Sie Erfahrung damit. Gerade die Übungen, bei denen man sich am Anfang schwertut, haben häufig ein großes Potenzial.
- ✓ **Übung vor dem Spiegel:** Wenn Sie keinen Lehrer und keine Übungsgruppe in Ihrer Nähe haben, empfehle ich Ihnen, ab und zu vor dem Spiegel Ihre Körperhaltung während der Übung zu überprüfen, so dass Sie sich relativ symmetrisch bewegen.
- ✓ **Qi Gong und Ihr Alltag gehören zusammen:** Die regelmäßige Übung soll Ihren Alltag befruchten – das weiß jeder. Kaum jemand denkt aber daran, dass die Gestaltung des Alltags sich ebenso auf die Qi-Gong-Übung auswirkt. Wenn Sie Ihre Übung vertiefen und verbessern wollen, achten Sie ebenso auf Dinge in Ihrem Alltag, die sich positiv oder negativ auf Sie – und die Übung – auswirken. Ganz im Sinne von: »Frag nicht, was Qi Gong für dich tun kann, frag, was du für deine Qi-Gong-Übung tun kannst!«
- ✓ **Geduld:** Das gute alte Hefeteig-Prinzip lässt sich eins zu eins auf Qi Gong übertragen. Die Übung an sich ist zwar etwas, das Sie aktiv ausführen können. Mindestens genauso wichtig ist, dass Sie danach der Übung Raum zur Entfaltung geben. Verwechseln Sie Geduld dabei nicht mit Nichtstun, bloßem Abwarten oder Aushalten. Geduld heißt vielmehr so viel wie ein Vertrauensvorschuss, dass sich die Dinge in die richtige Richtung bewegen. Bei einem Hefeteig sind die Zutaten und das Kneten sehr wichtig, aber ohne das Gehenlassen kommt kein gutes Ergebnis zustande. Wenn Sie nach der Übung oder nach einer Woche täglichen Übens nicht das Gefühl haben, dass es funktioniert hat, geben Sie der Übung ein wenig mehr Zeit – es lohnt sich!

Wissenshungrig?

Wollen Sie mehr über die Reihe ... **für Dummies** erfahren?

Registrieren Sie sich auf www.fuer-dummies.de für unseren Newsletter und lassen Sie sich regelmäßig informieren. Wir langweilen Sie nicht mit Fach-Chinesisch, sondern bieten Ihnen eine humorvolle und verständliche Vermittlung von Wissenswertem.

**Jetzt will
ich's wissen!**

Abonnieren Sie den kostenlosen
... *für Dummies*-Newsletter:

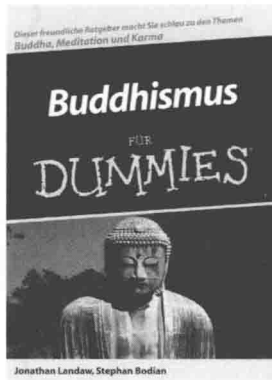
www.fuer-dummies.de

Entdecken Sie die Themenvielfalt
der ... *für Dummies*-Welt:

- ✓ **Computer & Internet**
- ✓ **Business & Management**
- ✓ **Hobby & Sport**
- ✓ **Kunst, Kultur & Sprachen**
- ✓ **Naturwissenschaften & Gesundheit**

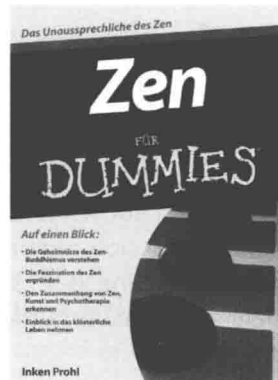


Die innere Ruhe finden – entspannter und bewusster leben



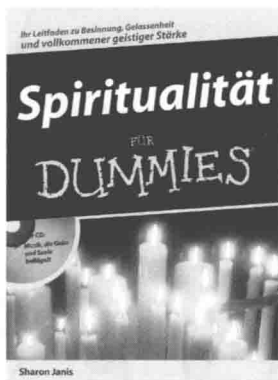
ISBN 978-3-527-70217-6

Ausgeglichen und voll innerer Ruhe würden alle gern leben. Macht dieser Wunsch den Buddhismus für viele so attraktiv? Leicht verständlich erläutern die Autoren die Grundlagen der fernöstlichen Lehre und beschreiben, wie man Buddhas Pfad in unserer hektischen Zeit folgen kann.



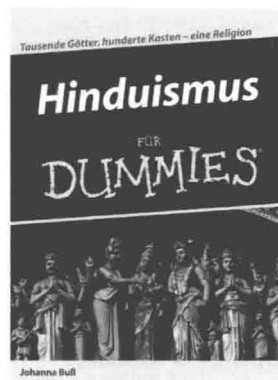
ISBN 978-3-527-70501-6

Was bringt Menschen dazu, stundenlang regungslos auf einem Kissen zu sitzen? Inken Prohl zeigt, warum das »Nichts« des Zen – keine Lehre und keine Antworten – gerade für westliche Sinnsuchende so attraktiv ist und wie die vollkommene innere Befreiung erreicht werden kann.



ISBN 978-3-527-70489-7

Dieses Buch ist ein Begleiter auf der Suche nach spirituellem Bewusstsein, Glück und innerem Gleichgewicht. Sharon Janis zeigt, wie Spiritualität das Leben bereichern kann und stellt spirituelle Praktiken wie Yoga, Meditation und Gebet vor, die dem Körper Energie verschaffen und den Geist fördern und erweitern. Inklusive CD mit spiritueller Musik.



ISBN 978-3-527-70350-0

Heilige Kühe, tausende Götter, weise Männer und der Glaube an das Rad der ewigen Wiedergeburt: Johanna Buß führt die Leser in eine der ältesten Weltreligionen ein und erklärt, wie der Hinduismus alle Aspekte des indischen Alltags bestimmt.

Qi Gong
für Dummies

Über den Autor

Cornelius Hennings, Jahrgang 1978, machte sich bereits mit 18 Jahren auf die Suche nach einem spirituellen Weg, der Aspekte wie Weisheit, Gesundheit und innere Balance umfasste. Nach zahlreichen Versuchen mit verschiedenen Yoga-Stilen, Autogenem Training und anderen Meditationsarten, stieß er 1999 schließlich auf Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong. Unter der Anleitung des chinesischen Großmeisters Dan Gong Xiong begann er seine Ausbildung zum Qi-Gong-Lehrer, die ihn immer wieder nach China zu den Ursprungsorten des Wudang Qi Gong führte.

Nach seiner Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin an der Universität in Shanghai im Jahr 2004 begann er, Qi Gong deutschlandweit in Kursen und Seminaren zu unterrichten.

Bis heute leitete er unter anderem eine Universitätsstudie zum Thema »Qi Gong bei Bluthochdruck«, war zwischen 2004 und 2008 Vorsitzender des Vereins für Qi Gong Forschung und Wissenschaft e.V., arbeitete mit zahlreichen Firmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement zusammen und gab Kurse für die Niedersächsische Landesschulbehörde.

Von 2009 bis 2011 war er Dozent an der Ahab-Akademie in Düsseldorf, wo er Gesundheitsberater und Entspannungspädagogen ausbildete.

Qi Gong bedeutet für ihn von jeher mehr als das Praktizieren von Gesundheitsübungen. Vielmehr erlebt er, dass sich durch die Übungen eine Geisteshaltung entwickelt, die geprägt davon ist, authentisch und offen für Neues zu sein: sich vom Leben bewegen und führen zu lassen – tiefe Einsichten in sich selbst zu erfahren und das Glückliche zu lernen.

Danksagung

An allererster Stelle möchte ich meiner Lektorin Inken Bohn für ihre Geduld und Unterstützung danken. Des Weiteren Jörg für den Text »Qi Gong für Kinder«. Darüber hinaus gilt mein Dank Peter, der sich leidenschaftlich um die Bebilderung des Buches gekümmert hat, Steffen und Elisabeth für ihre selbstlose Mithilfe bei der Überarbeitung und natürlich allen Kursteilnehmern, die mich an ihrer reichen Qi-Gong-Erfahrung teilhaben lassen!

Widmung

Dieses Buch kann nur einem Mann gewidmet sein: meinem Lehrer, Qi-Gong-Großmeister Dan Gong Xiong.

Cartoons im Überblick

von Rich Tennant



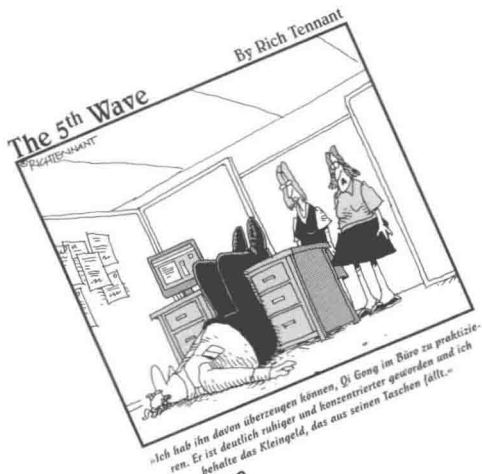
Seite 25



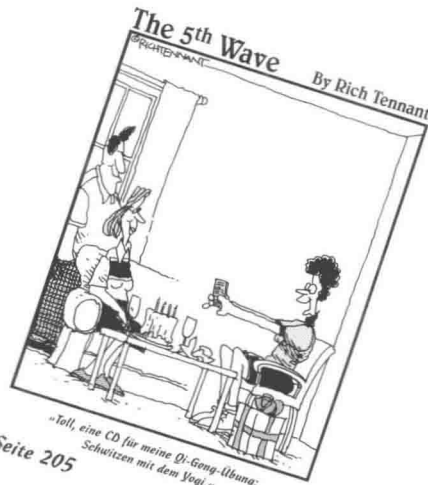
Seite 49



Seite 87



Seite 133



Seite 205

Fax: 001-978-546-7747

Internet: www.the5thwave.com

E-Mail: richtennant@the5thwave.com

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Danksagung	7
Widmung	7
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Was Sie in diesem Buch erwartet	21
Konventionen in diesem Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Probieren Sie's mal ... mit Qi Gong	22
Teil II: Aus trockener Theorie wird blühende Praxis	23
Teil III: Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong	23
Teil IV: Mit Qi Gong hinein in den Alltag	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Anhang	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	24
Teil I	
Probieren Sie's mal ... mit Qi Gong	25
Kapitel 1	
Was Sie schon immer über Qi Gong wissen wollten ...	27
Wie man den Begriff Qi Gong übersetzen kann	27
Sag mir, was Qi ist	28
Verschiedene Qi-Arten	28
Nicht glauben, sondern beobachten	28
So spüren Sie das Qi	29
Ziele im Qi Gong	29
Auch Gefühle gehören zum Qi Gong	30
Über das Denken	30
Natürlichkeit statt Ideale	31
Vorbeugen statt heilen	31
Vorbeugung heute	31
Die Geschichte des Qi Gong	32
So hat alles angefangen	32
Die erste Qi-Gong-Übung	33
Drei Arten des Qi Gong	34
So entstanden die Übungssysteme	34

Für wen sich Qi Gong empfiehlt	35
Das richtige Alter für Qi Gong	35
Qi Gong für Männer oder für Frauen	36
Der Unterschied zwischen Qi Gong und Tai Chi	36
Qi Gong im Westen: Wer heilt, hat recht	36
Westliches und chinesisches Denken	37

Kapitel 2

Die richtige Einstellung macht's

39

Der Schatz im Innern	39
Schatzsuche mit den Fünf Übungen des Wudang Qi Gong	39
Wie Sie am besten an die Sache herangehen	40
Auf der Suche nach der inneren Mitte	41
Mehr als eine Mitte	41
Wie lange es dauert, bis Sie gesund sind	42
Wichtige Faktoren für Ihre Gesundheit	43
Verbote und Gebote	44
Qi Gong sind keine Grenzen gesetzt	44

Kapitel 3

Das ist wichtig, damit Qi Gong wirkt

45

Die drei Säulen: Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft	45
Körperhaltungen wirken ständig	45
Die Kunst des Atmens	46
Vorstellungskraft: Mehr als nur Einbildung	46
Qi Gong ist mehr als nur positives Denken	46
Die Formel: Übung + Zeit = Qi Gong	47
Das eigene Gefühl zählt	47
Das echte »innere Gefühl«	47
Wenn die Wirkung auf sich warten lässt	48
Manchmal ist Qi Gong ein Geduldsspiel	48

Teil II

Aus trockener Theorie wird blühende Praxis

49

Kapitel 4

Traditionelle Chinesische Medizin

51

Meridiane: Die Energiestraßen, auf denen Sie Ihre Energie in Fluss bringen	51
Die zwölf Meridiane	51
Diagnosemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin	53
Den Meridianfluss ganz einfach aktivieren	53

Akupunktur: Die Hebel und Schalter zur Aktivierung der Gesundheit	55
Wo die Akupunkturnadeln landen	55
Der Akupunkturpunkt »hegu«	56
Der Akupunkturpunkt »bai hui«	57
Der Akupunkturpunkt »zusanli«	58
Die Heilkunst mit chinesischen Kräutern	58
Die Seilbahn zur Gesundheit	58
Der richtige Ort und die richtige Zeit für Kräuter	59
Die Verbindung von Heilkräutern und Qi Gong	59
»Tuina«-Massage: Besondere Massagetechniken für eine besondere Wirkung	60
»Tuina« als Inbegriff der Heilkunst	60
Mit »Tuina« gibt's was auf die Ohren	61
Eine wirkungsvolle Ohrmassage	61
»Jing«, »Qi«, »Shen«: Die drei Schätze	62
»Jing« – Essenz	62
»Qi« – Lebensenergie	63
»Shen« – Geist	63

Kapitel 5

»Yin« und »Yang« 65

Auf der Suche nach dem passenden Gegenstück	65
Extremzustände im Körper	66
Die Bedeutung von »Yin« und »Yang«	66
»Yin-Yang« und die Liebe	67
Einatmen und Ausatmen	67
Mehr als bloß Schwarz-Weiß-Denken	67
Frischluft atmen	68
Beim Aufstehen	68
Vor dem Schlafengehen	68
Die Ja-Nein-Übung	69
Ganz natürlich denken	69
Beim Denken zählt nicht Quantität, sondern Qualität	70
Erstes Element der Ja-Nein-Übung	70
Zweites Element der Ja-Nein-Übung	71
Drittes Element der Ja-Nein-Übung	72
Das »Yin-Yang«-Tagebuch	73
Schreiben als Qi-Gong-Übung	73

Kapitel 6

Die Fünf Elemente 75

Ein System, das es in sich hat	75
Die Bedeutung der Fünf Elemente	76

Das Element Holz	77
Die Leber lockern und aktivieren	78
Essig macht lustig	78
Das Element Feuer	79
Fröhliche Gesellschaft	79
Licht von unten	80
Das Element Erde	81
Übung für den Magen	81
Das Element Metall	82
Lungenklopfen	83
Übung für den Dickdarm	84
Das Element Wasser	85

Teil III

Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong **87**

Kapitel 7

Fünf Übungen, die für Sie bestimmt sind **89**

Ein neues Fundament	89
Die Verbindung nach innen	89
Die Verbindung nach außen	90
Ein neues Fundament entsteht	91
Ein ganzheitliches Übungssystem	91
Spezielle Übungen	91
Anpassungsfähige Übungen	91
Ganzheitlich gesund werden	92
Das Abc der Kultivierung von Lebensenergie	92
Keine Angst vor Fehlern	93
Den Übungen eigene Namen geben	94
Der Umgang mit den Fünf Übungen des Wudang Qi Gong	94
Aktivität und Passivität	94
Warum viele Übungselemente sieben Mal wiederholt werden	95
Ausgewogenheit der Wiederholung	95
Sieben ist die Zahl des Wandels und der Erneuerung	96
Die Grundposition der Fünf Übungen des Wudang Qi Gong	96
Anleitung zur Grundposition	97
Die Abschlusshaltung	98
Anleitung zur Abschlusshaltung	99
Darum legen Männer die rechte Hand über die linke und Frauen die linke über die rechte	99

Kapitel 8	
Die Reinigungsübung	101
Putztag im Inneren	101
Anleitung zur Reinigungsübung	101
Kapitel 9	
Stehen wie ein Baum	105
Ein großes Wirkungsspektrum	105
Die Energietankstelle	105
Ihre Vitalität an der Wurzel packen	105
Mit beiden Beinen fest im Leben stehen	106
Feedback vom eigenen Körper erhalten	106
Übungsanleitung zu »Stehen wie ein Baum«	107
Aufwärmübungen für besseres Stehen	109
Kapitel 10	
Die Naturverbindungsübung	111
Anleitung zur Naturverbindungsübung	112
Kapitel 11	
Meditationsübung im Sitzen	119
Darum lohnt es sich, das Atmen zu üben	119
Einleitungsbewegung zur Meditation	120
Die erste Atemübung	121
Die zweite Atemübung	122
Der kleine Kreislauf	122
Die Räucherstäbchenmeditation	123
Kapitel 12	
Ausgleich von »yin« und »yang«	125
Übungsanleitung zu »Ausgleich von Yin und Yang«	125
Teil IV	
Mit Qi Gong hinein in den Alltag	133
Kapitel 13	
Hier entlang zu erfolgreicher Qi-Gong-Übung	135
Zu diesen Tageszeiten lohnt sich das Üben	135
Die Mittagszeit	135
Mitternacht	135

Morgens (Sonnenaufgang)	136
Abends (Sonnenuntergang)	137
Die beste Zeit für Sie	137
So oft empfiehlt es sich, zu üben	137
Auch die Häufigkeit der Übung braucht ein Maß	137
Qi Gong arbeitet für Ihren Alltag	138
Nicht in extremen Zuständen üben	138
Wenn ablenkende Gedanken kommen	139
Der perfekte Übungsort	140
Zwei Bäume an zwei Orten	140
Die Faustregel: Berg und Wasser	140
Das Gefühl am Übungsplatz	141
Draußen üben	141
Barfuß oder Lackschuh: Die passende Kleidung	141
Sinn und Unsinn von spezieller Qi-Gong-Kleidung	142
Gute Ernährung ist mehr als nur ein Vorsatz	142
Ein kleiner Tipp zum Thema Ernährung	142
Ernährungstipps des Großmeisters	143
Männer und Frauen im Qi Gong: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	143
Radetzkymarsch oder Stille – mit oder ohne Musik üben	144

Kapitel 14

Das Qi-Gong-Medizinschränkchen

145

Übungen gegen Nervosität und Prüfungsangst	145
Übung zur inneren Beruhigung	145
Atemübung zur Besänftigung von Ängsten	146
Übungen bei Rückenproblemen	146
Korkenzieherübung	146
Übungen bei Kopfschmerzen	148
Übung gegen Bluthochdruck	149
Einschlafübungen	151
Scheibenwischer-Füße	151
Atemübung zum Einschlafen	151
Mit dem Rauchen aufhören	152
Nichtraucher sein – ein Herzenswunsch	152
Den Willen stärken	152
Übung gegen Schmach	153
Warum eine Erkältung eine gute Medizin sein kann	153
Die Ausnahme: Erkältung und keine Zeit zur Ruhe	154
Qi Gong in der Schwangerschaft	155
Qi Gong als Psychotherapie	155
Anti-Aging: Eine wundervolle Gesichtsmassage	155

Kapitel 15

Das Leben in neuem Licht betrachten 161

Die eigene Lebenskultur unter die Lupe nehmen	161
Respektieren Sie Ihre eigene Lebenskultur	161
Den Tagesablauf untersuchen	162
Was täglich auf das eigene Leben einwirkt	162
Körperhaltungen im Alltag	163
Sich durch die Körperhaltungen des Qi Gong inspirieren lassen	163
Die eigene Art zu denken kennenlernen	163
Ihre Meinung über sich selbst	163
Themen gezielt betrachten	164

Kapitel 16

Übungen für jede Gelegenheit 165

Den Tag beginnen: Aufwachen und Aufstehen für Fortgeschrittene	165
Erster Schritt: Im Liegen	165
Zweiter Schritt: Im Sitzen auf der Bettkante	165
Dritter Schritt: Im Stehen vor dem Bett oder Schlafzimmerfenster	165
Im Büro: Die drei Büro-Übungen	167
Schieben und Heranziehen	167
In den Handspiegel schauen	168
Unterarme ausschütteln	168
Bei Autofahrten und im Flugzeug	170
Wadenklopfen	170
Die Partnerschaftsübung	171
Vor dem Fernseher	172
Wartezeiten sinnvoll verbringen	173
Im Hier und Jetzt ankommen	173
Umgang mit schwierigen Situationen	173
Qi Gong für Kinder von <i>Diplom-Psychologe Jörg Dierkes</i>	174
Gefühle nach der Theorie der Fünf Elemente darstellen, erkennen und benennen	175
Sich selbst und andere beruhigen – die Drei-Schritte-Methode gegen Angst	176
Mit einem guten Gefühl und guten Gedanken schlafen gehen	176

Kapitel 17

Wie Sie es schaffen, dabeizubleiben 179

Ein guter Lehrer ist die halbe Miete	179
Qi Gong auch ohne Lehrer entdecken	179
Der richtige Lehrer für Sie	180
Vertrauen ist besser	180
Ein guter Lehrer weiß nichts	180