

智能气功

ZHINENG QIGONG



**Mit Anleitung
für die
La-Qi-Übung**

**DAS INTELLIGENTE
KULTIVIEREN
DER LEBENSENERGIE**



Hallo und willkommen

Ich freue mich über dein Interesse an Zhineng Qigong!

"Qigong" bedeutet so viel wie "das Kultivieren der Lebensenergie". Es ist ein Oberbegriff für alle Übungssysteme, deren Gemeinsamkeit die Stärkung der Lebenskraft "Qi" ist. Es gibt unzählige verschiedene Qigong-Stile, -Formen und -Übungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

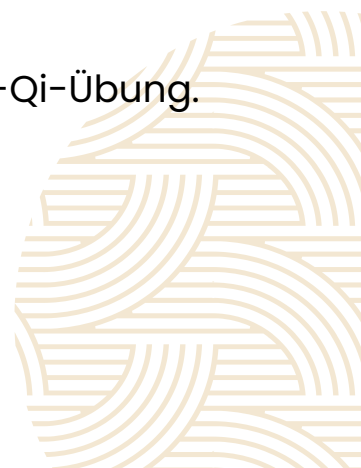
Zhineng Qigong gehört zu den medizinischen Qigong-Formen und gilt als eine der effektivsten in China. Als ganzheitliche Selbstheilungsmethode bringt es Körper, Geist und Seele auf natürliche Weise wieder in Balance und fördert die physische sowie psychische Gesundheit. Die Schulung des Bewusstseins spielt bei Zhineng Qigong eine zentrale Rolle.

Diese Broschüre soll dir einen Einblick in Zhineng Qigong geben. Hier findest du auch eine Anleitung für die Übung "La Qi", mit der du Qi wahrnehmen kannst. Diese Übung ist der perfekte Einstieg in die Arbeit mit Qi und wird allen Anfängern als erste Technik für die Selbstheilung gelehrt.

Ich wünsche dir viel Freude mit der Broschüre und der La-Qi-Übung.

Herzliche Qi-Grüße

Wan Fung





ÜBER ZHINENG QIGONG

Übersetzt heißt Zhineng Qigong:
"Das intelligente Kultivieren der Lebensenergie"
und bedeutet, dass wir das Potenzial unserer
Intelligenz nutzen, mit der wir unsere Lebens-
energie pflegen und unsere Fähigkeiten ent-
falten können. Damit wird bereits ein wesent-
licher Kern im Zhineng Qigong zum Ausdruck
gebracht: Die Intelligenz des Bewusstseins.



»Das Kultivieren des Qi ist nicht das Grundlegendste,
sondern seinen Geist zu kultivieren.

Das Meistern des Qi wird durch das Meistern des Bewusstseins erreicht.«

Dr. Pang Ming

Aufgrund der gesundheitsfördernden Wirkung ist Qigong ein integraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die als eines der ältesten Medizinsysteme mit über 3.000 Jahren Geschichte gilt. Zhineng Qigong Stufe 1 und 2 gehören in China zum Standardlehrbuch der Universität für Traditionelle Chinesische Medizin.

Es gibt zahlreiche medizinische Qigong-Formen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Zhineng Qigong, das auf langjährigen Studien und einer umfassenden systematischen Theorie und Methoden basiert, unterscheidet sich durch wesentliche Besonderheiten.





DIE BESONDERHEITEN

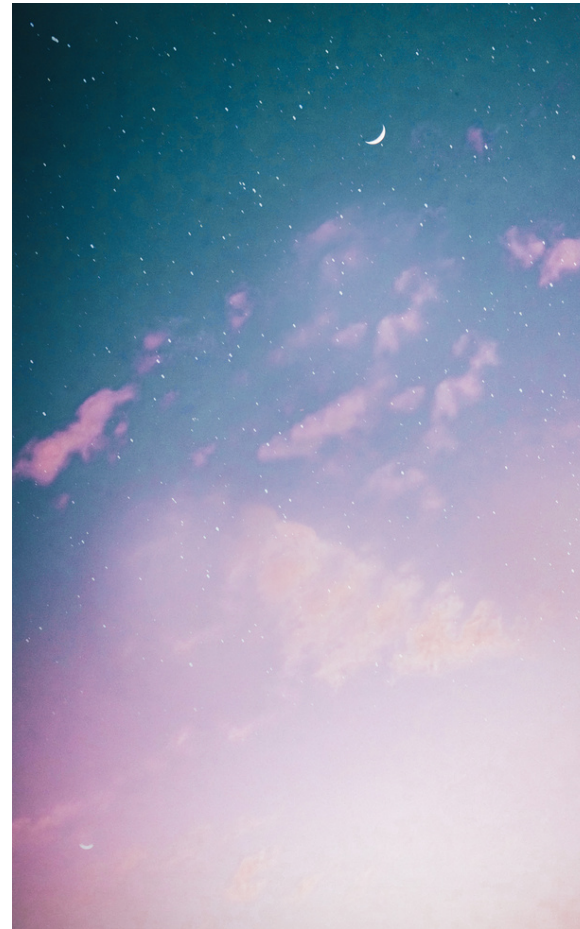
Im Vergleich zu traditionellen Qigong-Formen zeichnet sich Zhineng Qigong insbesondere durch folgende Besonderheiten aus:

OFFENE FORM

Zhineng Qigong ist eine offene Form von Qigong. Es wird von Anfang an bewusst mit dem Qi im Außen, also der universellen Lebensenergie, gearbeitet, während bei den geschlossenen Formen mit dem inneren Qi gearbeitet wird. Die offene Form ermöglicht, schneller Wirkungen zu erzielen.

KRAFT DES QI-FELDES

Zusätzlich nutzt das Zhineng Qigong das Konzept des Qi-Feldes, das vor jeder Übung gedanklich "aufgebaut" wird, um in einen entspannten ganzheitlichen Zustand zu gelangen und die Wirkung weiter zu verstärken. Je mehr Praktizierende zusammen ein Qi-Feld aufbauen, umso kraftvoller und wirkungsvoller wird das Qi-Feld.



VERWENDUNG DER UNIVERSELLEN ENERGIE ZU HEILZWECKEN

Beim Zhineng Qigong werden keine eigenen Energiereserven für Heilzwecke verwendet. Stattdessen wird ausschließlich mit der universellen Energie gearbeitet. Dies ist ein wichtiger Aspekt in der energetischen Heilarbeit, da keine eigene Lebensenergie verbraucht wird.



SCHULUNG DES BEWUSSTSEINS

Das Bewusstsein steht im Zhi-neng Qigong im Mittelpunkt und wird daher aktiv trainiert. Um sich mit der universellen Energie zu verbinden und Qi zu leiten und zu mobilieren, ist es erforderlich, fokussiert zu bleiben. Je konzentrierter, stabiler und klarer das Bewusstsein, umso tiefer und effektiver kann die Kraft einer Übung wirken.



Dabei wird stets auf den Körper fokussiert, was auf dem universellen Prinzip basiert: Qi folgt dem Bewusstsein. – Qi fließt dorthin, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet ist.

Die kontinuierliche Schulung des Bewusstseins bezieht sich jedoch nicht nur auf die Übungen, sondern bezieht sich vor allem auf den Alltag. Denn mit zunehmender Achtsamkeit und Bewusstheit können wir die Beziehung zwischen uns und der Umwelt besser verstehen und gerade in schwierigen Situationen innerlich präsent, klar, zentriert und ausgeglichen bleiben.

Dies spiegelt auch "das Qi pflegen" wider. Anhaltender Stress, starke Emotionen, innere Unruhe, ungesunde Gewohnheiten, ständiges Grübeln usw. verursachen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Schwächung der Lebensenergie und einen gestörten Qi-Fluss im Körper, woraus gesundheitliche Probleme entstehen können.

Zhi-neng Qigong übt uns darin, in allen Lebensbereichen und -situationen achtsam mit uns selbst und unserer Lebensenergie umzugehen und diese zu pflegen.





Ein stabiles und klares Bewusstsein kann zudem eigene ungesunde Muster, innere Begrenzungen, Fixierungen o.ä. erkennen und über diese hinausgehen. Das führt zu einer neuen und heilsamen inneren Freiheit, Ruhe und Kraft.

Praktizierende berichten, dass sie an Selbstvertrauen, emotionaler Balance und Klarheit über eigene Glaubensmuster und innere Begrenzungen gewonnen haben, was sich wiederum positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität ausgewirkt hat.



VIELFALT DES ZHINENG QIGONG

Zhineng Qigong ist sehr vielschichtig und dient nicht nur zur Gesunderhaltung, als Prophylaxe und Rehabilitation, sondern auch zur Entfaltung der uns innewohnenden Potenziale und als Weg der inneren Entwicklung.

Es zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass es bei regelmäßiger Praxis sehr effektiv und wirkungsvoll sowie flexibel einsetzbar ist, und dass der Nutzen vielfältig ist. Die Übungen sind schnell zu erlernen, unabhängig von Konstitution und gesundheitlicher Verfassung. Es holt den Menschen dort ab, wo er gerade im Leben steht.

Zhineng Qigong ist geeignet u. a. :

- als reine Entspannungsmethode
- als Methode zur Selbstheilung
- zur Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- zur Schulung des Bewusstseins
- als Methode zur inneren Entwicklung und Selbstfindung
- zur Entfaltung der eigenen Potenziale





DIE ÜBUNGEN

Es gibt verschiedene Körper-, Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen, wobei die dynamischen Übungen den Schwerpunkt bilden. Die Übungen wirken auf den Körper, die Psyche und die Emotionen gleichermaßen regulierend und harmonisierend.

Zhineng Qigong ist ein flexibles Übungssystem. Jeder kann aus der Fülle der Methoden die jeweils passende Übung auswählen und auch einzelne Übungen miteinander kombinieren.



Es gibt leichte Übungen für Anfänger sowie komplexere Übungsformen für Fortgeschrittene. Auch die leichtesten Übungen sind für Fortgeschrittene, denn es kommt bei jeder Übung stets auf den Qigong-Bewusstseinszustand und auf die Intensität an. So können selbst scheinbar "leichte" Übungen anspruchsvoll sein.

Zhineng Qigong ist als Methodensystem aufgebaut und besteht aus drei wesentlichen Basisübungen:

Stufe 1: Qi-Anheben-und-Ausgießen-Methode

Stufe 2: Körper-Geist-Methode

Stufe 3: Fünf-Organ-Methode

Diese Basisübungen bestehen aus längeren Bewegungsabläufen und dauern in ihrer Ausführung in der Regel 30–60 Minuten.

Zu den weiteren Basisübungen gehören: die La-Qi- und die Drei-Zentren-Verschmelzen-Methode. Darüber hinaus gibt es zahlreiche ergänzende Übungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Auch ist es möglich, einzelne Sequenzen aus der Stufe 1, 2 und 3 zu praktizieren.



DIE WIRKUNGEN

Als ganzheitliche Selbstheilungsmethode dient Zhineng Qigong in erster Linie der Gesunderhaltung und Kräftigung, der Vorbeugung und Linderung von Krankheiten sowie der psychischen Stabilisierung und dem Erreichen eines klaren Bewusstseins.

Die positiven Wirkungen sind zahlreich und haben vielen Menschen zu innerem Gleichgewicht, zur Verbesserung der Gesundheit und zu mehr Vitalität und Lebensfreude verholfen.

Zu den allgemein bekannten gesundheitsfördernden Wirkungen gehören unter anderem:

- Beruhigung des Geistes, mentale Entspannung
- Stärkung von Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen
- Aufbau der Beweglichkeit und Gelenkigkeit
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Entwicklung von innerer Stabilität
- Aufbau von Vitalität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- Stärkung der Immunabwehr
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Regulierung des Nervensystems
- Abbau von emotionalen Belastungen
- Verbesserung und Stärkung der Körperhaltung
- Stärkung der Körperfunktionen
- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Schlafqualität
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Vorbeugung/Verlangsamung degenerativer Prozesse

Qigong stellt keinen Ersatz für medizinische und psychologische Behandlungen dar, kann aber therapieunterstützend bei bestehenden Erkrankungen eingesetzt werden.





DER BEGRÜNDER DES ZHINENG QIGONG

Entwickelt wurde Zhineng Qigong von Dr. Pang Ming, Humanmediziner und Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin sowie Großmeister des Qigong.

Dr. Pang beschäftigte sich intensiv mit der Erforschung des Daoismus, Buddhismus, Konfuzianismus, Taiji, der Kampfkünste und der traditionellen Qigong-Formen. Er widmete sich dem Studium der westlichen Philosophie, Psychologie und modernen Wissenschaft. Sein Wunsch war es, eine Selbstheilungsmethode für jeden zugänglich zu machen, die an die Bedürfnisse der heutigen Welt angepasst ist.

Seine Studien und Forschungen dienten als Grundlage für eine neue, leicht zu erlernende medizinische Qigong-Form: Zhineng Qigong, das auf traditionellen Methoden und Lehren (u.a. der Traditionellen Chinesischen Medizin) mit Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft basiert.

Mit der Einführung dieser neuen Qigong-Form Anfang der 80er Jahre wurde das traditionelle Qigong reformiert. Aufgrund seiner Wirksamkeit zeichnete das chinesische Ministerium für Sport und Gesundheit im Jahr 1998 Zhineng Qigong als die wirksamste von 10 weiteren medizinischen Qigong-Formen aus.

Mehr Informationen zur Geschichte: [Ursprung von Zhineng Qigong](#)



Heute praktizieren auf der ganzen Welt Millionen von Menschen Zhineng Qigong. Auch in Deutschland erfreut es sich zunehmender Beliebtheit, da immer mehr begeisterte Praktizierende Zhineng Qigong weitergeben möchten und sich als Kursleiter/in oder Lehrer/in ausbilden lassen.





ZHINENG QIGONG FÜR DIE HEUTIGE ZEIT

Zhineng Qigong zeigt in unserer heutigen schnelllebigen Zeit einfache Lösungswege auf, mit denen jeder selber seine Gesundheit sowie das Wohlbefinden und die Lebensqualität fördern kann.

Die Übungen sind für jeden geeignet und können von jedem, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung und Gesundheitszustand, praktiziert werden (ausgenommen sind Personen mit einer schweren psychischen Erkrankung). Zhineng Qigong kann auch bei körperlichen Einschränkungen oder bei Vorliegen einer Erkrankung mit kleinen Anpassungen problemlos praktiziert werden. Zhineng Qigong ist zudem leicht in den Alltag integrierbar.

Wie im gesamten Leben ist alles, was man neu erlernt oder vertiefen möchte, ein Prozess. Es ist ein kontinuierlicher Weg, den es lohnt zu gehen, denn mit den positiven Erfahrungen und Wirkungen, die sich durch Zhineng Qigong zunehmend entfalten, wird man reich beschenkt.

Die Methoden und Inhalte von Zhineng Qigong haben aufgrund ihres breiten Spektrums für jeden, je nach individuellen Bedürfnissen und Zielen, etwas zu bieten und ermöglichen einen ganzheitlichen Weg zu einem harmonischen, ausgeglichenen, glücklichen Leben und einem harmonischen Miteinander.



»Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich
das Licht der Sterne.«

Chinesisches Sprichwort



ZHINENG-QIGONG-ÜBUNG "LA QI"

La Qi ("das Qi ziehen") gehört zur elementaren Methode im Zhineng Qigong und bildet den Einstieg für die Arbeit mit Qi. Es ist eine ganz einfache Übung, um Qi wahrzunehmen und für die Selbstheilung anzuwenden.

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

Körperhaltung:

Setz dich bequem auf einen Stuhl ohne Armlehnen. Deine Hände ruhen auf den Oberschenkeln und deine Füße sind etwa schulterbreit und parallel zueinander gestellt. Dein Oberkörper ist aufgerichtet. Idealerweise sitzt du auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche, so dass dein Rücken nicht die Rückenlehne berührt.

Fokussieren:

Richte den Blick nun nach vorne und schaue 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 langsam zurück in dein Kopfzentrum und schließe die Augen. Deine Aufmerksamkeit ist nun auf dein Kopfzentrum gerichtet und deine Sinnesorgane sind von außen abgezogen und nach innen gekehrt.

Körper und Geist entspannen:

Spüre in dein Kopfzentrum 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.

Stell 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 unendliche Weite.

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. Nimm deinen Körper als *Qi*-Körper wahr. Dein *Qi*-Körper ist durchlässig und gefüllt mit reinem *Qi* der Natur. Jetzt bist du in einem guten Qigong-Zustand.

La Qi:

Hebe nun langsam deine Hände vor den Bauch. Stell dir vor, dass du einen unsichtbaren *Qi*-Ball zwischen deinen Händen hältst. Deine Finger sind dabei leicht gespreizt und die Ellenbogen zu den Seiten geöffnet.

Deine Schultern, Arme, Handgelenke, Hände und Finger sind entspannt.



Nun öffne langsam die Ellenbogen zu den Seiten; deine Hände öffnen sich mit – nicht weiter als Rumpfbreite.

Während die Hände sich zu den Seiten öffnen, stell dir vor, dass du dich zum grenzenlosen Himmel ausdehnst.



Nun führe deine Hände langsam wieder zueinander, ohne dass sich die Hände berühren. Gleichzeitig kehre mit deinem Geist zurück auf den Qi-Ball zwischen deinen Händen.

Wiederhole diese Übung für eine Weile: Bei jedem Öffnen der Hände dehne dich gedanklich zum weiten Himmel aus; bei jedem Zueinanderführen der Hände richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Qi-Ball zwischen deinen Händen. Dann wieder öffnen usw.

Bleibe in einem entspannten, achtsamen Zustand und führe die Übung mit einer natürlichen Leichtigkeit aus.

Du wirst mit der Zeit etwas zwischen deinen Händen spüren und das ist Qi. Dies kann sich bei jedem anders anfühlen, wie z.B. ein Kribbeln, Wärme, ein Widerstand o.ä. Es kann auch sein, dass du nichts spürst, was bei Anfängern durchaus vorkommt.

Ziehe den Qi-Ball zurück und lege deine Hände übereinander auf den Nabel. Traditionell legen Frauen die rechte Hand zuerst auf den Nabel und die linke Hand darüber; bei Männern ist es umgekehrt.

Bleibe gedanklich im innerem Raum deines Bauches. Du kannst dir vorstellen, dass reichlich Qi deinen Energiespeicher, der sich im Bauchraum auf Nabelhöhe befindet, aufgefüllt hat. Verweile einen Augenblick in diesem wohltuenden Gefühl.

Zum Abschluss mache drei tiefe Atemzüge und öffne die Augen. Komme erfrischt und präsent mit einem Lächeln zurück und nimm deinen physischen Körper wahr, indem du ihn ein wenig bewegst.



Möchtest du mehr erfahren?

Viele Informationen zu Zhineng Qigong findest du auf meiner Website:

www.zhineng-qigong-zentrum.de



Die Kraft der Selbstheilung mit Zhineng Qigong – Grundlagen, Theorie, Methoden, Anwendung

Das Buch bietet einen umfassenden Einblick in Zhineng Qigong. Neben Geschichte, Theorie, Grundlagen der TCM, Wirkungen, Besonderheiten u.m. wird das gesamte Grundlagenwissen des Zhineng Qigong vermittelt. Schwerpunkt ist die Stufe 1 inklusive aller Nebenübungen mit detaillierten Übungsanleitungen und Fotos.

Mehr Informationen zum Buch auf meiner Website ([hier klicken](#)).

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.