



# Ruppert, M. Grundlagen des Qigong



*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

Bewegung  
Atmung  
Bewusstsein

Markus Ruppert

# Grundlagen des Qigong

Ein Wegbegleiter durch die ersten  
Jahre der Qigong-Praxis



氣功

**ML**  
VERLAG

**LESEPROBE**

1. Auflage 2015

© 2015 ML Verlag in der

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Fotografien: Tobias Haberstock, [www.creativeway.de](http://www.creativeway.de)

Illustration: Hella Spiering, [www.qi-kreativ.de](http://www.qi-kreativ.de)

[www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

ISBN: 978-3-945695-09-8

## Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	7
Danksagung .....	7
Vorwort .....	8
San Bao – die drei Schätze .....	12
Zum Umgang mit diesem Buch und den Übungen.....	14
<b>2. Regulation des Körpers (Tiaoxing)</b> .....	17
Alles dreht sich um die Mitte .....	18
Wie erspüre ich meine Mitte? .....	20
Gewichtsverlagerungen .....	24
Die Kraft in den Gelenken lenken .....	28
Das Leben ist Pulsieren .....	48
Im eigenen Rhythmus um die Mitte schwingen mit dem Power-Response-Prinzip .....	51
Warten Sie ES ab: Sinken statt Versumpfen.....	58
Wie oben so unten oder wohin mit der Energie?.....	60
Die „äußeren Schließungen“ .....	62
Die drei Engpässe .....	62
Der untere Engpass .....	64
Der mittlere Engpass.....	72
Der obere Engpass.....	74
Verbindung der Engpässe .....	79
Stehen wie eine Säule – Zhan Zhuang Qigong.....	79
Los geht's .....	80
Stehen wie eine Kiefer .....	84
Bälle unter Wasser drücken.....	85
Umfassen und Tragen.....	86
Das Wasser zerteilen.....	87
Einen Baum umarmen .....	88
Nach vorn aufspannen .....	89
Die Hände nach vorn strecken.....	90
Die Energiezentren – Dantian .....	91
Das Körperenergiemodell.....	96
Die „inneren Schließungen“ – der Körper folgt dem Qi .....	99
Regulation des Körpers im Sitzen .....	102

<b>3. Regulation der Atmung (Tiaoxi)</b> .....	107
Der Atemprozess .....	109
Aufmerksamkeit und Atmung.....	113
<b>4. Atemübungen</b> .....	117
Natürliche Atmung (Shunhuxi) .....	117
Dantian Atmung.....	119
Paradoxatmung (Nihuxi).....	120
Die große Kompression (Maha Bandha).....	122
Kehlkopfatemung (Ujjayi Pranayama).....	124
Den Atem verlängern .....	124
Feuer Atem (Agni Pran Pranayama).....	126
Kühlender Atem (Sitali Pranayama).....	127
Windatemung .....	128
Heilende Laute .....	129
<b>5. Regulation des Geistes (tiaoshen)</b> .....	131
Realität und die Natur des Leidens.....	132
Das Ego .....	134
Wohin führen uns die geistigen Regulationen? .....	135
Was wir tun können um zu innerem Frieden zu finden .....	138
Die Aufmerksamkeit auf einem Konzentrationspunkt ruhen lassen (Yi Shou) .....	138
Visualisierungen (Cun Xiang).....	140
In die Ruhe treten (Ru Jing).....	142
Spiritualität im Qigong im Kontext von Psychotherapie .....	144
<b>6. Der Lernprozess im Qigong</b> .....	147
Harmonisierung der drei Schätze zu einer Einheit.....	148
Normale und erwünschte Effekte .....	149
Unerwünschte Effekte .....	153
Schlüsselpunkte beim Üben .....	157
Welches Umfeld pflege ich beim Üben?.....	161
<b>7. Epilog</b> .....	165

# 1. Einleitung

## Danksagung

Dieses Buch entstand im Verlauf der letzten zwei Jahre und aus den Erfahrungen mit all den Kursteilnehmern und Patienten, die ich seit nun über zehn Jahren begleiten darf. Ihre Fragestellungen brachten mich zum Grübeln und entlockten mir Antworten. Alleine wäre ich nicht auf diese Fragen gekommen und meine Antworten wären ohne diese Energie nicht so präzise geworden. Die Verpflichtung und Verantwortung Lehrer und Ausbilder zu sein, trägt auch über Zeiten mangelnder Motivation hinweg. Aus diesem Grund danke ich an erster Stelle meinen wichtigsten Lehrern, meinen Schülern.

Als ich nach einigen Jahren meiner Ausbildungszeit reflektierte, erkannte ich, dass die Aspekte, welche meinen Unterricht besonders auszeichneten, auf wenigen Privatstunden bei Dieter Mayer ([www.ass-institut.de](http://www.ass-institut.de)) basierten. Ich reagierte mit Erstaunen und griff zum Telefonhörer, um wieder Kontakt mit ihm aufzunehmen. Bis zum heutigen Tage folgten viele Privatstunden und Ausbildungswochenenden. Dieter ich danke Dir für Deine methodische Klarheit und die Größe, die es erlaubt, selbst zu wachsen und zu reifen. Auch wenn der „Bergführer“ oft durchschimmert, so erkenne ich nach all den Jahren der Zusammenarbeit vor allem den „Gärtner“, der seine Pflänzlein hütet und ihnen Wachstum ermöglicht. Dein „Strategen“ Mut ist scheinbar nicht zu brechen und kontinuierlich löst Du Deinen Koan – die Bewegung – in der Vereinfachung: Aus der „Fünf“ in die „Zwei“, aus der „Zwei“... Danke, dass ich so nah an Deiner Arbeit teilhaben darf. Auch Dr. Barbara Schmid-Neuhaus und Liane Schoefer-Happ möchte ich für die Begleitung und den „Feenstaub“ der letzten Jahre danken. Eure Übungen sind wirklich tolle Bereicherungen, wie in diesem Buch sichtbar wird.

Natürlich möchte ich mich für das Verständnis in meinem Umfeld bedanken. Viel Zeit floss die letzten Jahre in dieses Buch. Zeit, die ich nicht mit meiner Familie und Freunden verbringen konnte. Danke Diana, dass Du mir die Freiheit erlaubst und ich auf unser Fundament vertrauen darf. Danke Nina und Dana, ihr musstet immer wieder auf Euren Papa verzichten.

Und natürlich vielen Dank an all die Helfer, die für das Gelingen eines Buches so wichtig sind und für die meist nur in wenigen Zeilen zu Beginn des Buches Platz eingeräumt wird: Danke Tobias für die Bilder und die wertvolle Freundschaft, Bärbel für den Rotstift und Hella für Deine spontane Offenheit und Mitarbeit!

## Vorwort

*Die Bewegungen des Qi sind das Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen<sup>1</sup>*

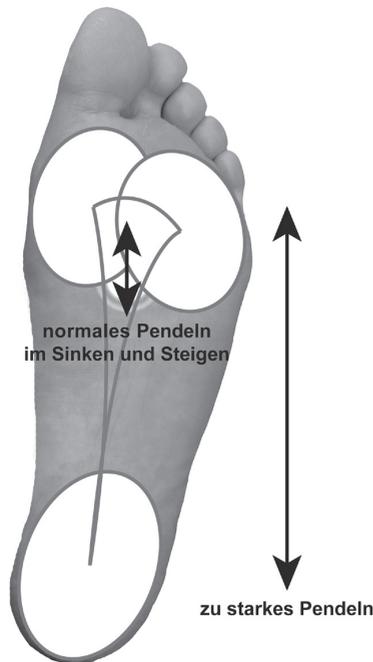
Qigong ist eine Kunst, deren Wurzeln Jahrtausende zurückreichen. Es zählt zum großen Kulturerbe Chinas. In verschiedenen Bereichen entwickelten sich die Übungen zur Stärkung des Körpers, zur Gesundheit oder um spirituelle Erfahrungen zu machen. Die Ursprünge reichen vermutlich auf schamanische zeremonielle Tänze zurück, die zu therapeutischen Zwecken bereits vor 10.000 Jahren durchgeführt wurden. Nur dem Schamanen war die Kommunikation mit den Kräften von Himmel und Erde zum Wohle des Menschen erlaubt.<sup>2</sup> Sehr berühmt ist das Seidenbild aus dem Mawangdui Grab, das auf das Jahr 168 v. Chr. datiert wird. Es gilt als der früheste archäologische Beleg von Bewegungsübungen zur Gesundheitspflege. Die dort abgebildeten Körperhaltungen zeigen Übungen, die noch heute z. B. in den acht Brokatübungen zu finden sind.



*Daoyintu – „Plan zu den Übungen zum Leiten und Führen (des Qi)“*

- 1 Jiao Guorui; Qigong Yangsheng ein Lehrgedicht; Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH Uelzen 1993; Lehrgedicht 43, S. 94
- 2 Buyin Zheng, authentisches Qigong in der chinesischen Tradition – Basiswissen für chinesische Heilkunst, Ein Weg zu Gesundheit und innerem Frieden; Schirmer Verlag, Darmstadt, 1. Auflage 2010, S. 37

So bleibt der innere Pilot „auf Kurs“:



#### Ballen:

- Yang
- Stabilität durch Muskelkraft
- Auslösen des Streckreflexes
- Aktivierung der Streckermuskelkette
- passive Dehnung der Beugermuskelkette
- Beginn des Steigens
- nach hinten steigen, um Gleichgewicht zu stabilisieren
- Ausdehnung, Verdrängung
- Beschleunigung

#### Ferse:

- Yin
- Stabilität durch Knochenkraft
- Auslösen der Beugung
- Aktivierung der Beugermuskelkette
- passive Dehnung der Streckermuskelkette
- Beginn des Sinkens
- nach vorn steigen, um Gleichgewicht zu stabilisieren
- Kompression, Verdichtung
- Abbremsen

Die „Höhenruder“ des inneren Piloten

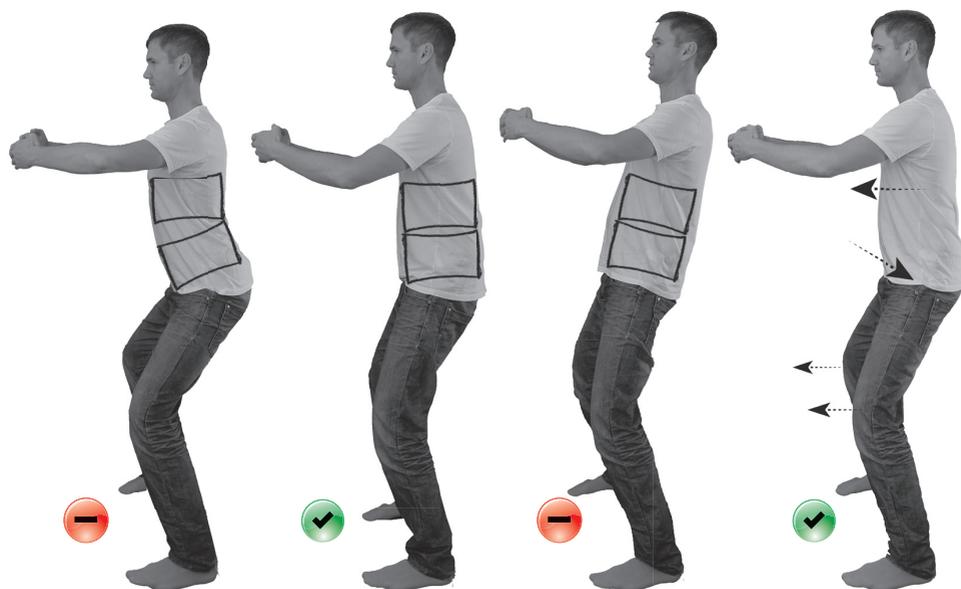
## Gewichtsverlagerungen

### Gewichtsverlagerung durch Beugen der Beine

Das Körpergewicht lässt sich im Fuß auf diverse Arten justieren. Die Gelenke bieten uns über Beugung und Streckung die Möglichkeit den Körper zu neigen. Intuitiv verwendet man zu Beginn jedoch meist nur das Sprunggelenk, um das Gewicht nach vorn und zurück zu verlagern. Diese erste Ebene bietet uns allerdings nur eine grobe Anpassungsmöglichkeit, da bereits eine kleine Bewegung des Körpers zu einer großen Verlagerung des Gewichts führt. Bewegen wir unsere Knie nach vorn und zurück bemerken wir, dass wesentlich größere Bewegungen notwendig werden, um eine Gewichtsverlagerung zu provozieren. Die dritte Einstellungsebene ist das Beugen des Oberkörpers über die Hüften (Leistenbeugung). Auf dieser dritten Ebene sind noch größere Bewegungen zur Gewichtsverlagerung notwendig. Je weiter von den Füßen entfernt die Regulation stattfindet und je differenzierter die verschiedenen Regulationsebenen zusammenspielen, desto feiner wird sie.

## Was die Leisten leisten

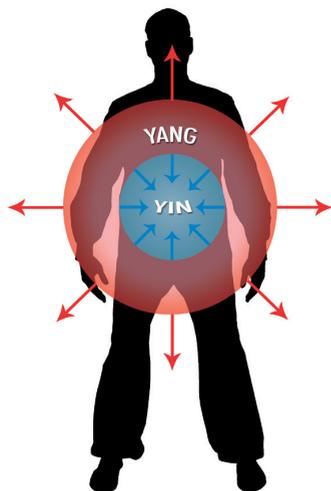
Beugen Sie die Leisten, so dass Sie eine Entlastung der Oberschenkelsehne spüren können. Sie können die Finger zum Tasten auf die Leisten legen. Dabei soll das Becken nicht nach vorn (ins Hohlkreuz) gekippt werden, denn auch die Bauchmuskulatur sollte sich entspannen können. Durch die kleine Einrollbewegung des Beckens entspannt sich die Bauchmuskulatur und die Leisten können gebeugt werden. Die Entlastung der Oberschenkelmuskulatur entsteht durch das Vorbeugen des Oberkörpers, dabei bleibt der Oberkörper in der aufrechten Position und wird nicht, der Beckenkipfung folgend, nach hinten gekippt. Spielen Sie selbst verschiedene Stellungen durch und spüren die Auswirkungen von Oberkörperbeugung und Beckenkipfung in die verschiedenen Richtungen.



*Die aufgerichtete Wirbelsäule entlastet die Muskeln. Das Gewicht sinkt ohne stabilisierende Muskelspannung über die „Knochenkraft“ nach unten.*

Die Leisten bzw. die Leistenbeugung ist ein sehr wichtiges Bewegungselement. Beim Konzept „unterer Engpass“ werden wir die Leisten nochmals besprechen. Der Oberschenkel kann sich sehr weit nach vorn bewegen, d. h. wir können das Knie sehr weit, in Richtung Brust, anheben. In der Bewegung nach hinten sind wir aber sehr eingeschränkt. Schon nach einer kleinen Bewegung merken wir, wie stark die Muskulatur gedehnt wird.

## Das Leben ist Pulsieren



*Yin und Yang sind die zwei grundlegenden Partner, die das innere Pulsieren in allen Organen erzeugen. Beide Kräfte müssen sich entsprechen, da sonst Unwohlsein und Krankheit entsteht.*

Nachdem Sie nun gelernt haben Ihren Körper kraftvoll auszurichten wollen wir nun in die Bewegung kommen. Die Abweichung aus der Mitte nach vorn in die Fußballen erzeugt steigende Kräfte durch den Streckreflex (*Yang*). Die Abweichung nach hinten führt Sie zum Sinken (*Yin*). Mit dem Strecken geht eine Ausdehnung einher, Sie werden sich leichter fühlen. Mit dem Sinken korreliert eine Kompression und Verdichtung, Sie werden sich schwerer fühlen. Das Höhenruder des inneren Piloten lässt sich also in den Fußsohlen steuern. Das Sinken richtet sich nach vorn, das Steigen nach hinten, um das Gleichgewicht wieder zu stabilisieren.

Diese Grundbewegungen laufen kontinuierlich im gesamten Organismus ab. Das Yin und das Yang wohnen jedem Organ inne. Betrachten wir den Herzschlag erkennen wir eine Füllungsphase (Diastole) und eine Austreibungsphase (Systole). Die Lunge zeigt ihre Bewegung im Ein- und Ausatmen. Unser Blutfluss ist eng gekoppelt an Herz und Atmung und bewegt sich pulsformig voran. Die Blutgefäße werden wellenartig geweitet und entspannen sich wieder. Auch die Aktivität der anderen Organe hat zu unterschiedlichen Tages- und Nachtzeiten ihre Höhepunkte. Die Nebenniere ist morgens am aktivsten, um uns durch den Cortisolausstoß zu wecken, und ruht nachts. Die Leber arbeitet nachts am aktivsten und benötigt für die Blutregeneration die heilsame Betruhe und -wärme. Der Darm bewegt den Speisebrei peristaltisch voran. Alle unsere Körperfunktionen unterliegen einem gut organisierten „Schichtplan“, der sich in circadianen Rhythmen wiederholt. Alle Funktionen sind fein aufeinander abgestimmt.

Ziel der (inneren) Alchemie ist es, mit der Natur im Einklang zu leben. Dabei dürfen wir nicht nur den Makrokosmos mit seinen Rhythmen betrachten. Die Jahreszeiten bringen verschiedene Qualitäten mit sich und Landwirte wissen, wie es ist, mit diesem Rhythmus im Einklang zu leben. Auch der Mikrokosmos Mensch birgt innere Rhythmen, die wir mit Qigong ausglei-

chen können. Unsere Organe und deren Funktionen profitieren wenn wir unseren hektischen Alltag durch Stille ausgleichen. Die pumpenden Organbewegungen werden durch die pumpenden Bewegungen des Körpers unterstützt. Blutdruck und Herzrhythmus normalisieren sich bei regelmäßiger Durchführung der Übungen ebenso wie Muskelverspannungen und andere vegetative Störungen. Das Nervensystem und damit verbunden der Nerven- und Hirnstoffwechsel wird stark durch die ausgleichenden Übungen beeinflusst, was Burnout-Patienten und auch Patienten mit Nervenerkrankungen wie z. B. M. Parkinson zugutekommt.

Durch das Einschwingen auf verschiedene Rhythmen gleichen wir uns aus. Die Mitte wird gestärkt, weil einseitige Prozesse ausgeglichen werden. Der stressige Alltag wird in der Ruhe ausgeglichen, der Bewegungsmangel in der Bewegung. Die Muskulatur wird in den stillen Haltungen gestärkt, verkürzte Muskeln in Dehnungen geweitet.

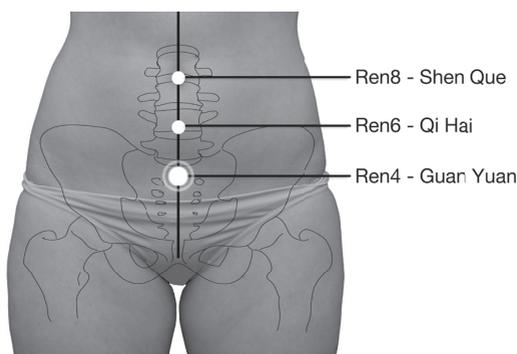
Wir dürfen die Mitte nicht als einen starren Zustand verstehen. Die menschliche Erfahrung in der dualen Welt ist ein Schwingen zwischen den Polen. Die Trinität Erde (*Yin*), Himmel (*Yang*) und Mensch (*Qi*) beschreibt genau diesen Zusammenhang. Immer wenn wir einen bestimmten Zustand anstreben werden wir eine Bewegung initiieren, deren Richtung sich dann zwingend in ihren Gegenpol umkehren muss. Ein Festhalten gleich welchen Zustands ist eine Aktivität und entfaltet bereits eine Bewegung. Besonders schnell bemerken wir dies in den stillen Pfahlübungen (*Zhan Zhuang*) des Qigong. Wenn Sie eine bequeme Haltung gefunden haben, können Sie sich sicher sein, dass sich bald Unwohlsein einstellen wird, wenn Sie nicht die passenden Ausgleichsbewegungen zulassen.

Um Gesundheit und Wohlbefinden herzustellen, müssen wir uns den inneren und äußeren Rhythmen und Einflüssen unterwerfen. Haben wir einmal gelernt, diese Rhythmen zu verstehen, können wir sie für uns nutzen, um mit Leichtigkeit „auf Kurs“ zu bleiben. Das Üben eines harmonischen Bewegungsrhythmus lehrt uns die Rhythmik zu verstehen.

### **Verdichtung & Zentrierung**

Durch die Beckenkipfung entsteht das Gefühl, der Bauch würde nach innen rollen. Insbesondere der Akupunkturpunkt *Ren4 – Guanyuan – Tor zum Ursprung* wird dadurch aktiviert. Dieser Punkt wird von drei Yin-Leitbahnen (Leber, Niere, Milz-Pankreas) gekreuzt, was seine starke zentrierende Wirkung unterstreicht. Mit „Unterbauch einhalten“ ist diese einrollende Bewegung gemeint und nicht etwa das Anspannen der Bauchmuskulatur oder das aktive

Baucheinziehen. Das aktive Einhalten führt zu einem Druckanstieg, zu steigendem Qi. Wird aber der Unterbauch als Resultat der Beckenbewegung eingerollt so entsteht eine zentrierende Kraft. Diese Kraft ist sehr wichtig im (medizinischen) Qigong. Sie aktiviert das *untere Dantian*. Diese Kompression (nicht verwechseln mit Kontraktion!) im *unteren Dantian* wird häufig als Anspannung wahrgenommen. Versuchen Sie selbst, die beiden Zustände zu unterscheiden. Um zwischen erwünschter Verdichtung und nicht erwünschter Anspannung der Bauchmuskeln zu unterscheiden, können Sie, wenn Sie die Kompression gefunden haben, die Bauchmuskeln tatsächlich anspannen und wieder loslassen. Alle Körperregulationen der Beugung, wie sie oben besprochen wurden, unterstützen Sie im Sinken und Verdichten.

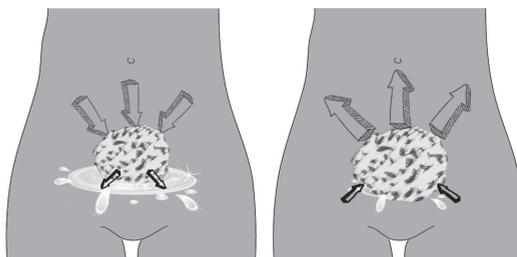


### Ausdehnung

Lösen Sie sich in der Streckung aus der beschriebenen Beugung, so entsteht ein Gefühl der Weite und Leichtigkeit. Folgt dieses Gefühl der vorangegangenen Verdichtung so hat man das Gefühl, dass sich etwas im Körper ausbreitet.

### Auch umgekehrt ist es meist richtig

Je nach Vorstellung und Typus können sich auch genau die umgekehrten Empfindungen einstellen. Ich verwende hierfür gerne das Bild eines mit Wasser vollgesaugten Schwamms. Verdichten Sie den Schwamm, so pressen Sie das Wasser heraus. Sie spüren im Verdichten und Sinken vielleicht eine ausströmende Kraft. Wenn Sie sich in der folgenden Bewegungsphase in die Weite entspannen saugt der innere Schwamm durch den entstehenden Sog das Qi wieder zurück zur Mitte.



## Was wir tun können um zu innerem Frieden zu finden?

# 無為

*Wu Wei*

*Handeln durch Nicht Handeln –  
Enthaltung von einem gegen die Natur gerichteten Handeln*

Im Qigong lernen wir, unseren Geist zu fokussieren. Die Gedanken, die wir sonst selten unter Kontrolle haben, können mit der Zeit besser gesteuert werden. Sie lernen aktiv den Geist zu beruhigen, durch Beobachtung ohne Bewertung. Durch Observierung der körperlichen, mentalen und emotionalen Regungen stärken Sie den inneren Beobachter. Sie können die eigenen Gedanken, Benennungen und Bewertungen erkennen und sie distanzierter betrachten. Es ist weniger ein aktives Tun als ein aktives Unterlassen. Versuchen Sie, von allen Anhaftungen an Gedanken, Gefühlen, Emotionen und körperlichen Reaktionen loszulassen, indem Sie sie akzeptieren und voll annehmen. Nehmen Sie diese Regungen lediglich wahr und folgen Sie ihnen nicht weiter.

### **Die Aufmerksamkeit auf einem Konzentrationspunkt ruhen lassen (Yi Shou)**

Besonders wichtig ist mir hier den Begriff „Aufmerksamkeit“ zu definieren, da ein falsches Verständnis irreführend und frustrierend sein kann. Die Aufmerksamkeit ist ein unvoreingenommener beobachtender Zustand. Es handelt sich dabei nicht um eine suchende oder analytisch bewertende geistige Haltung. Dieser ruhig beobachtende Geist ist dennoch ausgerichtet, aber offen für alle Erfahrungen. Suchen Sie aktiv nach bestimmten Erfahrungen, so ist Ihr Geist eingeschränkt und Sie werden möglicherweise Ihre persönlichen Erfahrungen ausblenden. Auch das Festhalten an einem Konzept, schränkt Sie ein.

### Schritt für Schritt

Beim Erlernen und Ausführen von Qigong ist es sehr wertvoll, Schritt für Schritt vorzugehen. Die scheinbar so einfachen Übungen stellen für manche unüberwindbare Hürden dar. Werden die Bewegungsabläufe in Einzelschritte aufgeteilt, so wird auch ein komplexer Ablauf überschaubar. Auch während der Übung bieten die Einzelschritte eine Orientierung, damit nicht wesentliche Aspekte einer Übung übersehen werden.

Auch das Übungsniveau ist Schritt für Schritt zu erhöhen. Ähnlich wie bei einem Marathonlauf erfordert dieser ein konsequentes Training. Wer unvorbereitet in einen solchen Lauf startet, der wird keine guten Leistungen erzielen und läuft Gefahr, sich Schaden zuzufügen. Sie sollten beim Qigong die Grundübungen konsequent durchführen und erst wenn Sie Sicherheit darin haben die Übungsintensität und –Dauer steigern, bevor Sie auf fortgeschrittenere Übungen übergehen.

### Im eigenen Maß üben

Respektieren Sie beim Qigong Ihre persönlichen Grenzen. Diese zeigen sich in Hinsicht auf Übungsintensität und Übungsdauer. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, um das eigene Maß zu erweitern. Leichte und gezielte Überforderung kann hierbei hilfreich sein. Bevor ich meine Grenzen erweitere, muss ich diese jedoch kennenlernen.

*Ruhe und Bewegung sind  
gleichermaßen vorhanden,  
keine Unausgewogenheit darf herrschen.  
(Jiao Guorui)<sup>23</sup>*

### Ruhe und Bewegung sind in Harmonie

Ruhe und Bewegung scheinen sich gegenseitig zu widersprechen. Doch sind beide Aspekte aufeinander bezogen wie Yin und Yang. Wenn äußere Stille entsteht, so wird die innere Bewegung spürbar. Genau wie umgekehrt bei äußerer Dynamik die innere Bewegung leiser wird.

Die Übungspraxis sollte beide Aspekte, Ruhe und Bewegung, beinhalten. Stille Elemente genau wie bewegte sollten geübt werden, kein Aspekt sollte vernachlässigt werden.

<sup>23</sup> Jiao Guorui; Qigong Yangsheng – ein Lehrgedicht; Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH Uelzen 1993; Lehrgedicht 97, S. 202



### **Markus Ruppert**

geb. 1976, lebt mit seiner Familie im Allgäu. Er lehrt Qigong seit über 10 Jahren und bildet Kursleiter aus. Seit 2006 arbeitet er in eigener Praxis als Heilpraktiker. Er hat sich der Chinesischen Medizin verschrieben und schlägt Brücken zur westlichen Heilkunde. Sein Herz schlägt für die (innere) Alchemie. Im Qigong sind ihm die Energetik und Wandlungskräfte des Organismus wichtig. Die Umsetzung der Chinesischen Medizin im Qigong ist seine Spezialität.



### **Hella Spiering**

ist seit 14 Jahren freiberufliche Grafik- und Webdesignerin und war als Dozentin an einer Mac-Schule in Nürnberg tätig. Neben der Internet- und Grafikbranche arbeitet sie auch fürs Fernsehen. Durch eigene großartige Erfahrungen mit und durch Qigong ist das Interesse an der TCM gewachsen. Dadurch entstanden in ihrem Leben vielfältige, wunderbare, neue kreative Lebenswege.

Dieses Buch führt Sie in die *Grundlagen des Qigong* ein, die Ihnen die Türen auf dem Weg in die inneren Erlebniswelten des Qigong eröffnen. Ihr Qigong kann so von tiefer Bewusstheit erfüllt werden und sich von einer Entspannungsübung zu einem ganzheitlichen Weg weiterentwickeln. Während die erste Zeit im Lernprozess des Qigong meist geprägt ist vom Erlernen der Übungsabläufe, so ist für ein tieferes Verständnis die *innere Arbeit – Neigong* wichtig.

Jeder der drei Regulationsbereiche – Bewegung, Atmung und Bewusstsein – wird ausführlich behandelt. Die Haltung und die feine innere Steuerung des Gleichgewichtes finden dabei Berücksichtigung. Mit Hilfe von hinführenden Übungen und der „stehenden Säule“ (Zhan Zhuang Qigong) können Sie das Wissen praktisch umsetzen. Im zweiten Teil erlernen Sie Schritt für Schritt Ihre Atmung mit Hilfe zahlreicher Atemübungen zu erweitern. Anschließend erfahren Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit im Qigong einsetzen können um gezielt Ihren Energiehaushalt zu beeinflussen.