



MIT DVD

ELFI HOFFMANN

QIGONG

PERSONAL TRAINING



LEHR-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Weltbild

QIGONG



Qigong

Impressum:

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Retail GmbH & Co. KG,
Steinerne Furt, 86167 Augsburg

Copyright © by NME-Media GbR, München

Redaktion: Christine el Trabulsi, NME-MEDIA

Lektorat: Constanze Pabst, Garmisch-Partenkirchen

Layout und Satz: Büro 18, Friedberg (Bay.)

Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de

Umschlagmotiv: Thinkstockphoto/Pixland

Fotos Seite 4, 8, 11, 14, 16, 19, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 35: © iStock;

alle übrigen Fotos © by Sascha Wuillemet, NME-Media GbR, München

Gesamtherstellung: Typos, tiskařské závody, s.r.o., Plzeň

Printed in the EU

ISBN 978-3-8289-4398-8

2017

2016

2015

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet: www.weltbild.de

Warnhinweis:

Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder eines Arztes einzuholen.

Das Training sollte immer schmerzfrei durchgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuellen Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen.

Hinweis:

Das vorliegende Buch und die DVD sind sorgfältig erarbeitet worden.

Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch oder auf der DVD gegebenen praktischen Empfehlungen resultieren, Haftung übernehmen.



Einleitung

Seite 5

1. Qigong – was es ist und wo es herkommt

- ▶ 1.1 Qigong – uralte und doch modern Seite 9
- ▶ 1.2 Qigong als eine der fünf Säulen der TCM Seite 11
- ▶ 1.3 Qi – der Stoff, aus dem die Welt besteht Seite 12
- ▶ 1.4 Yin & Yang – das Prinzip der Polarität Seite 15
- ▶ 1.5 Yin & Yang im Menschen Seite 19
- ▶ 1.6 Die fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen Seite 21
- ▶ 1.7 Welches Qigong ist das richtige? Seite 23
- ▶ 1.8 Innen wie außen Seite 26

2. Der praktische Teil: Die 18-fache Methode

- ▶ 2.1 Wecke das Qi Seite 38
- ▶ 2.2 Die Brust öffnen Seite 40
- ▶ 2.3 Den Regenbogen schwingen Seite 42
- ▶ 2.4 Die Wolken teilen Seite 44
- ▶ 2.5 Die Affenabwehr Seite 46
- ▶ 2.6 Über den großen See rudern Seite 50
- ▶ 2.7 Der Weise präsentiert den goldenen Pfirsich Seite 52
- ▶ 2.8 Den Mond anschauen und auf die Sterne
verweisen Seite 54
- ▶ 2.9 Die Taille drehen und mit der Hand stoßen Seite 56
- ▶ 2.10 Die Wolkenhände Seite 60
- ▶ 2.11 Sich zum Meer neigen und zum Himmel schauen Seite 62
- ▶ 2.12 Das Boot auf das Wasser schieben und
der Welle helfen Seite 64
- ▶ 2.13 Die Flügel öffnen Seite 66
- ▶ 2.14 Im Reitersitz stehen und mit der Faust stoßen Seite 68
- ▶ 2.15 Wie eine Wildgans fliegen Seite 70
- ▶ 2.16 Den Flugreifen drehen Seite 72
- ▶ 2.17 Den Ball prellen Seite 74
- ▶ 2.18 Qi heben und senken Seite 76





Qigong

Haben Sie heute schon alles erledigt, was Sie sich vorgenommen haben? Eingekauft? Für die Familie gesund gekocht? Die Kinder mit intelligenzfördernden Spielen beglückt oder zu diversen AGs, Förderstunden oder Sportvereinen gefahren? Selbstverständlich sieht die Wohnung tipptopp aus, oder? Auf die paar Akten, die Sie aus dem Büro mitgebracht haben, freuen Sie sich natürlich auch. Und für heute Abend? Schon alles vorbereitet für den netten Besuch von ein paar Freunden? Prima! Dann steht auf Ihrer To-do-Liste sicherlich nicht mehr viel. Ein Besuch im Seniorenwohnstift vielleicht noch, in dem Sie sich selbstverständlich ehrenamtlich engagieren (oder war es die Jahressitzung des örtlichen Kulturvereins? Der Vorsitz im Elternbeirat?), kurz

bei den Eltern vorbeischaun und nachsehen, ob alles in Ordnung ist, und, ach ja, die Bügelwäsche erledigen. Und Sport natürlich. Schließlich muss man ja mithalten können. Und was tut man nicht alles, um fit zu bleiben und all die anderen Aufgaben des Alltags so nebenher mit einem strahlenden Lächeln, einer tollen Figur und in bester Laune zu erledigen ...

Da fühlen Sie sich jetzt gar nicht so angesprochen? Von wegen strahlende Laune? Die To-do-Liste kommt Ihnen (so oder so ähnlich) bekannt vor, aber ehrlich gesagt, fühlen Sie sich abends total ausgelaugt und sinken erschöpft auf die Couch – Bügelwäsche hin oder her?

Und dann auch noch Sport? Wann denn? Mit welcher Kraft denn?

Und trotzdem: Das diffuse Gefühl, dass Sie mehr für sich und Ihre Gesundheit tun sollten, kennen Sie durchaus ...

Tatsächlich sind Sie damit nicht alleine. Aktuelle Studien, die von den Krankenkassen in Auftrag gegeben wurden, besagen, dass nahezu 50 % aller Beschäftigten den Eindruck haben, unter permanentem Zeit- und Leistungsdruck zu stehen, 20 % davon gaben an, an ihrem körperlichen und geistigen Limit zu arbeiten. In diesen Studien wurden die Belastungen, die im privaten Bereich entstehen, noch nicht einmal berücksichtigt. Und die können gewaltig sein. Denken wir an die vielen allein-erziehenden Eltern, an diejenigen, die Angehörige zu betreuen haben (und davon gibt es immer mehr), oder all die vielen Berufstätigen, die mehrere Jobs bewältigen müssen, um über die Runden zu kommen.

Natürlich fällt nicht jede Aufgabe unter „Stress“ und nicht jeder, der sich – auf welchem Gebiet auch immer – engagiert, lei-

det unter der Belastung, dennoch ist die Zahl der Patienten, die unter stressbedingten Erkrankungen leiden, alarmierend hoch.

Im schlimmsten Fall entstehen aus dieser Überlastung echte medizinische Probleme. Sie reichen von Schlafstörungen über Erschöpfungszustände, Wirbelsäulensyndrome und erhöhte Infektanfälligkeit bis hin zu Depressionen.

Doch auch ohne richtig krank zu werden, fühlen viele sich überfordert, sind oft müde oder antriebslos und werden zusätzlich von ihrem schlechten Gewissen geplagt, weil die Kraft nicht mehr reicht, um auch noch regelmäßig Sport zu treiben.

Zum Glück können Sie aber trotzdem einiges für sich tun, das weit weniger Aufwand erfordert als Sie vermuten, um einer Überlastung vorzubeugen und einen Ausgleich zu finden zu den vielfältigen Aufgaben des Alltags. Etwas, das Ihnen hilft, die Balance nicht zu verlieren, und das gleichzeitig auch dem Körper guttut und die Gesundheit und Beweglichkeit unterstützt.

Qigong zum Beispiel. Diese sanfte und trotzdem hocheffektive Bewegungslehre findet immer weitere Verbreitung. Obwohl Jahrtausende alt, hat sie nichts von ihrer Aktualität eingebüßt und schon lange in unseren westlich modernen Lebensstil Eingang gefunden.

Die meisten denken vermutlich zunächst einmal an Fernsehaufnahmen aus China, die Menschen in Parks zeigen, die sich in Zeitlupe synchron nach irgendeiner geheimnisvollen Choreografie bewegen. Was daran „Sport“ sein soll, erschließt sich Ihnen nicht, aber dass es gesund sein soll, haben Sie schon oft gehört.

Und richtig: Qigong ist nicht nur „typisch asiatisch“ oder nur für „Freaks“ interessant, für Menschen, die sich in esoterisch

verbrämte Welten flüchten, oft belächelt und nicht verstanden, sondern es ist gerade für den modernen Menschen von heute eine wunderbare Unterstützung für das geistige und körperliche Wohlbefinden. Und damit ist tatsächlich jeder gemeint: unabhängig von Geschlecht, Alter oder körperlichen Voraussetzungen – jeder kann von dieser asiatischen Bewegungslehre profitieren. Was Qigong genau ist, wo seine Wurzeln liegen und wie und warum es hilft, werden wir uns in den folgenden Kapiteln näher ansehen.

Im praktischen Teil und auf der beiliegenden DVD führt Elfi Hoffmann Sie professionell und mit viel Erfahrung durch „Die 18 Bewegungen des Tai Chi-Qigong“, die sie auch in ihren Se-



minaren südlich von München lehrt. Schritt für Schritt erlernen Sie die ruhigen und harmonischen Bewegungen und wie Sie sie zu einer fließenden Sequenz zusammenführen.

Erleben Sie die wohltuende Kraft dieser traditionsreichen Übungen und gelangen Sie mit Qigong zu Entspannung und Gelassenheit, zu neuer Energie und zu mehr Willensstärke.

1. Qigong – was es ist und wo es herkommt

1.1 Qigong – uralt und doch modern

Qigong hat in China eine lange Tradition. Bereits in „Die Medizin des Gelben Kaisers“, einem der ältesten Standardwerke der chinesischen Medizin aus dem 3. Jahrtausend v. Chr., sollen erste Formen dieser heilsamen Bewegungen als Therapiemittel erwähnt worden sein.

Auch im „Zhuangzi“, einem philosophischen Werk, das um 350 v. Chr. entstand und zumindest in Teilen dem chinesischen Philosophen und Dichter Zhuang Zhou zugeschrieben wird und die wesentlichen Lehren des Daoismus enthält, werden die Übungen angedeutet. Aus der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.) existieren sogar zahlreiche Seidenbilder, auf denen Qigong-Übende dargestellt werden. Der Begriff „Qigong“ wurde allerdings erst später, in der Jin-Dynastie (265 bis 402 n. Chr.), für bestimmte Übungen der Kampfkunst verwendet und geht auf den daoistischen Philosophen Xu Xun zurück.

Qigong hat eine lange Tradition

Qigong spielte also nicht nur in der Gesundheitsvorsorge eine bedeutende Rolle, sondern war fester Bestandteil religiöser Riten und diente zusätzlich der geistigen und körperlichen Ertüchtigung nach den Lehren des Daoismus. Aber auch die Philosophie des Konfuzius fand Eingang in Qigong, und sogar die Lehren des Buddhismus spiegeln sich in dieser Bewegungskunst wider. Dementsprechend wurde es vornehmlich in

den Klöstern gelehrt, dort im Laufe der Zeit weiterentwickelt und den aktuellen Bedürfnissen entsprechend angepasst.

Den rein gesundheitlichen Aspekt erhielten die Übungen unter dem Namen Qigong erst in den 1950er-Jahren durch den chinesischen Arzt Liu Guizhen, der den heilsamen Effekt erkannte und sie gezielt zur Behandlung der unterschiedlichsten Krankheiten einsetzte. Damals gelangte diese asiatische Bewegungslehre auch nach Europa. Viele Europäer kamen auf ihren Reisen in den Fernen Osten erstmals mit Qigong in Berührung und brachten es als neue und effektive Heilmethode mit in die Heimat. Ebenso trugen chinesische Lehrmeister, die nach Europa kamen, zu ihrer Verbreitung bei.

Qigong passt sich an die Bedürfnisse an

Das „eine“ oder gar „richtige“ Qigong gibt es demzufolge nicht. Es entstanden und entstehen zahlreiche Varianten, die in unzähligen Instituten, Vereinen oder Verbänden gelehrt werden.

Die Vielfalt ist beeindruckend. Grob unterscheiden lassen sich „stilles“ und „bewegtes“ Qigong, „hartes“ oder „weiches“. Manche Stile werden sogar im Sitzen oder Liegen ausgeübt, und es gibt Sonderformen, die man zunächst gar nicht mehr als Qigong erkennt, Augen-Qigong zum Beispiel oder Atem-Qigong.

Je nach Kategorie steht mal der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund, mal der der Abhärtung; bei einigen ist das Hauptziel, körperliche Beschwerden zu lindern, bei anderen geht es mehr darum, den Geist zu beruhigen. Die Art der Bezeichnung verrät meist, welcher Aspekt im Mittelpunkt der jeweiligen Praxis steht: Die Formen des „stillen“ Qigong zielen eher auf die geistige Harmonie ab, „bewegtes“ auf körperliche Aspekte, „weiches“ Qigong findet in der Gesundheitsvorsor-

ge und Rehabilitation große Verbreitung, und „hartes“ Qigong betont den Fitness-Aspekt und enthält viele Elemente aus den asiatischen Kampfsportarten. Ihnen gemeinsam aber ist stets die ganzheitliche Betrachtung des Menschen, und alle eint das Ziel, die Lebenskraft, das „Qi“, das ein ganz zentraler Begriff des asiatischen Welt- und Menschenbildes ist, in einen ungehinderten Fluss zu bringen und zu stärken.

1.2 Qigong als eine der fünf Säulen der TCM

Obwohl uns die Denkungsart, auf der Qigong beruht, fremd und unverständlich erscheint, sind inzwischen sogar viele westliche Schulmediziner von der Wirksamkeit der Übungen überzeugt und integrieren sie in ihre Behandlung. Gerade bei Krankheiten, die psychosomatischen Ursprung haben, Depressionen beispielsweise oder Burn-out, ist die Wirksamkeit der meditativen und kontrollierten Bewegungen längst vielfach erprobt und wissenschaftlich bewiesen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Qigong natürlich schon seit jeher ein fester Bestandteil der Behandlung und neben Kräuterrezepturen, Akupunktur und Moxibustion, Tuina Anmo (das ist eine spezielle Massage) und der richtigen Ernährung eine der „fünf Säulen“, auf denen sie beruht. Anders als in der westlichen Schulmedizin wird der

