

Norbert Strehlow
Medizinischer Qigong Trainer

Mein Herz-Qigong





*Besuchen Sie mich im Internet:
www.qigong-jeveer.de*

Norbert Strehlow
Medizinischer Qigong Trainer

Mein Herz-Qigong



*Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:*

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

Originalausgabe Juli 2014

© 2014 Norbert Strehlow

Fotos: Julia Jochens

Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7357-6254-2

*Alles nimmt ein gutes Ende für den,
der warten kann.*

Lew Nikolajewitsch Tolstoi

*Für meine Sassi,
vielen Dank
für acht wunderschöne Jahre.*

Danke

Ich möchte mich bei Dr. Johann Bölts bedanken. Bei ihm durfte ich vor einigen Jahren u.a. das Herz-Qigong erlernen. Er hat mich ein gutes Stück auf meinem Qigong-Weg begleitet und vorangebracht. Johann, vielen Dank, dass ich von Dir lernen durfte.

Weiterer Dank gebührt Maeve Carels. Vielen Dank, dass Du Dir die Zeit für das Lektorat genommen hast. Deine Tipps und Ratschläge waren mir immer eine große Hilfe. Für die Verständlichkeit des Buches war es ungemein wichtig, dass Du jede Übung nach meiner geschriebenen Anleitung ausprobiert hast. Nicht nur einmal hast Du mich darauf hingewiesen, dass man sich die Arme verknotet, wenn man meiner Anleitung folgt.

Maeve, vielen Dank für Deine Unterstützung und Deine Geduld.

Last but not least möchte ich mich bei meiner Tochter Julia bedanken. Mir hat es viel Spaß gemacht, mit Dir zusammen die Fotos zu machen. Du hast wirklich versucht, das Beste aus dem Model rauszukitzeln und das unter widrigen Umständen (garstige Wespe). Mucki, ich hab Dich lieb!

Jever, April 2014

Norbert Strehlow

Inhaltsverzeichnis

	Über mich	S.13
	Vorwort	S.15
I)	Theoretische Einleitung	S.17
	1. Wichtige Leitbahnen des Herz-Qigong (Nieren-Qigong)	S.22
	2. Wichtige Akupunkturpunkte des Herz-Qigong (Nieren-Qigong)	S.27
II)	Die Atmung	S.30
	1. Die natürliche Atmung	S.30
	2. Die tiefe Bauchatmung	S.31
III)	Der Stand	S.31
	1. Der geschlossene Stand	S.32
	2. Der schulterbreite Stand	S.33
	3. Der 45-Grad-Schritt	S.34
IV)	Vorbereitende Übungen	S.34
V)	Die Übungen des Herz-Qigong	
	1. Tanze, wenn der Hahn kräht	S.36
	2. Der Affe präsentiert den Pfirsich	S.39
	3. Der Elefant rollt seinen Rüssel	S.46
	4. Der Pirol flattert mit seinen Flügeln	S.50
	5. Gesicht- und Ohrmassage	S.52
	6. Arme und Beine klopfen	S.55
	7. Verschlungene Wurzeln des alten Baumes	S.57

8. Massage mit wiegendem Schritt	S.60
VI) Abschließende Übungen	S.63
VII) Drei Übungen des Nieren-Qigong	
1. Die Jacke lüpfen	S.63
2. Der Löwe reibt den goldenen Ball	S.66
3. Qi zum Dantian führen	S.68
Nachwort	S.69
Literaturverzeichnis	S.72

Über mich

Qigong ist für mich eine wundervolle Art, Alltagsstress abzubauen. Durch regelmäßiges Üben gelingt es mir, (fast) jeden Tag mit einem Lächeln zu beginnen. Es ist für mich ein Weg, um ruhiger und ausgeglichener zu leben.

Ich bin bei der Luftwaffe Jagdflugzeuge geflogen. Das ist eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit, die ständige Konzentration erfordert und eine große Belastung für den Körper bedeutet, speziell für die Wirbelsäule. Nach ein bis zwei Flügen am Tag ist man sowohl körperlich als auch mental ausgepowert. Nach einer Woche fliegen „weiß man, was man gemacht hat“ - die Verschleißerscheinungen sind enorm.

Nach zwei Krebsoperationen mit anschließender Strahlentherapie durfte ich 2006 eine Reha machen. Dort lernte ich zum ersten Mal Qigong kennen. Ich konnte mir unter Qigong nichts vorstellen. Da ich aber an diesem Tag nichts anderes vorhatte, dachte ich mir, hingehen kostet nichts. Ich war an diesem Morgen, bedingt durch die frühe Uhrzeit und die hinter mir liegenden Strahlentherapie, abgespannt und müde. Nach der Übungsstunde fühlte ich mich voller Energie und war „putzmunter“. Ich konnte mir diesen Effekt nicht erklären. Natürlich bin ich während der Reha zu allen weiteren Qigong-Stunden gegangen und habe auch auf meinem Zimmer fleißig geübt. Nach der Reha wollte ich Qigong unbedingt weitermachen. Denn ich habe schnell bemerkt, dass ich durch regel-

mäßiges Üben die Nebenwirkungen meiner Dauermedikation, die ich aufgrund meiner Erkrankung nehmen muss, besser verkraften kann.

Nachdem ich endlich wieder fliegen durfte, stellte ich fest, dass ich durch mein regelmäßiges Üben auch mit dem Stress im Cockpit besser umgehen konnte. Speziell durch die Übungen des Wirbelsäulen-Qigong konnte ich meine durch das Fliegen stark beanspruchte Wirbelsäule entlasten.

Leider konnte ich bei mir Zuhause keinen Qigong-Lehrer finden. Daher entschied ich mich, selbstständig weiterzuüben. Irgendwann kam ich aber an den Punkt, an dem ich mehr über Qigong lernen wollte. Und meine positiven Erfahrungen haben mich bestärkt, Qigong an andere Menschen weiterzugeben. Also habe ich von 2010 bis 2011 eine Ausbildung zum Medizinischen Qigong Trainer in München und viele tolle Seminare an der Carl-von-Ossietzky-Universität in Oldenburg absolviert. Allerdings habe ich schnell bemerkt, dass Qigong ein sehr umfangreiches Themengebiet ist und man eigentlich immer etwas Neues hinzulernen kann. Damit ich meinen eigenen Wissensstand weiter verbessere, habe ich noch zusätzlich von 2012 bis 2014 das Kontaktstudium Qigong an der Universität in Oldenburg absolviert.

Ende August werde ich zwei Wochen nach Peking fliegen, um dort u.a. mit Meister Liu Junmai intensiv zu trainieren.



Ich habe schon viel gelernt,
aber es liegt noch ein weiter Weg vor mir ...

Vorwort

Qigong ist kein Sport oder irgendeine Form von Gymnastik. Qigong ist Energiearbeit! Um dieses Verständnis zu wecken, halte ich es für wichtig, auch die Theorie zu erklären. Jeder sollte z.B. ein einfaches Verständnis von den Leitbahnen und Akupunkturpunkten, die für das Herz-Qigong wichtig sind, haben. Ich glaube, nur mit einem soliden Grundwissen kann man die Übungen dann auch effektiv praktizieren. Deswegen wird in diesem Buch nicht nur jede Übung explizit beschrieben werden, sondern es wird auch

***Die Übungen des Herz-Qigong sind dafür geeignet,
das Herz-Kreislauf-System zu stärken,
um Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen
vorzubeugen und sie zu lindern.
Als "Nebeneffekt" werden die gedanklichen und
emotionalen Aktivitäten beruhigt:
"Die Festplatte fährt in Standby."***



Norbert Strehlow
Medizinischer Qigong Trainer

***Qigong möchte direkt in das Herz.
Es möchte dem Menschen Gesundheit schenken.
Ein langes Leben voller Glück und Freude bescheren
und ihn geistig wachsen lassen.
Aber entscheidend ist vor allem die Freude beim Üben.***



