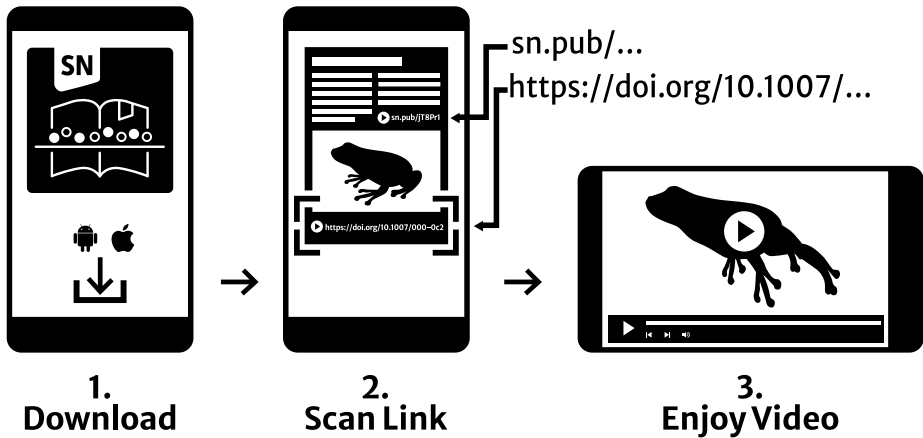


Der Weg des Qigong

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

In diesem Buch sind zahlreiche Videos enthalten. Um diese anzusehen, laden Sie 1. die Springer Nature More Media App im App Store oder Google Play Store herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Mobilgerät oder Tablet. 2. Scannen Sie anschließend mit der App die bei den Videos angegebenen DOI-Links. Alternativ können die Videos auch über die Eingabe der DOI-Nummer am Computer aufgerufen werden. 3. Danach öffnet sich ein Fenster und das Video kann abgespielt werden.

Armin Fischwenger · Roswitha Flucher · Romana Maichin-Puck ·
Frank Ranz

Der Weg des Qigong

Grundlagen und Basisübungen

Armin Fischwenger
Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
Graz, Österreich

Roswitha Flucher
Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
Graz, Österreich

Romana Maichin-Puck
Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
Neusiedl bei Güssing, Österreich

Frank Ranz
Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
Graz, Österreich

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das berechtigten Nutzern durch Anklicken der mit einem „Playbutton“ versehenen Abbildungen zur Verfügung steht. Alternativ kann dieses Zusatzmaterial von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More-Media-App“ angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-71262-7 ISBN 978-3-662-71263-4 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71263-4>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2026

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Alle Fotos – soweit nicht anders angegeben – und Videos: © Astrid Rampula. Alle Grafiken, falls nicht anders angegeben: © Autoren, angefertigt von Ute Zeiringer. Alle Abbildungen zur Verfügung gestellt von Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich.

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.
Laozi, Daodejing, Spruch 64

Vorwort

Dieses Buch richtet sich sowohl an Menschen ohne Qigong-Erfahrung als auch an erfahrene Praktizierende. Es ist das Ergebnis eines langjährigen Prozesses, in dem das Wissen und die Erfahrung von vier Lehrenden zusammengefließen sind, die Qigong zu dem zentralen Thema ihres Lebens gemacht haben. Und so können wir hier jahrzehntelange Qigong-Praxis und Jahre des intensiven Austausches in Buchform präsentieren.

Die Geschichte des Qigong reicht Jahrtausende zurück. In dieser langen Tradition liegt einerseits die Stärke dieser Methode: Erfahrungen, Selbst- und Naturbeobachtungen wurden über viele Generationen hinweg zusammengetragen, systematisiert und verfeinert. Andererseits haben die vielen verschiedenen Ursprünge, Traditionen und teils mündlichen Überlieferungslinien eine unüberschaubare Vielfalt und oft auch Widersprüche hervorgebracht. Also, liebe Leserin, lieber Leser, das eine Qigong gibt es nicht, es gibt viele Qigong.

Wir schreiben in diesem Buch über das, was wir selbst wirklich erfahren und erprobt haben und setzen die Theorie in engen Bezug zur Praxis. Theoretisches Wissen ist wichtig und spannend. Je mehr wir uns aber mit den verschiedenen Theorien befassen, umso deutlicher zeigt sich, dass weder die Begriffe eindeutig sind (die Vieldeutigkeit chinesischer Schriftzeichen und die mehrfache Übersetzung über verschiedene Sprachen hinweg machen es nicht einfacher), noch ihre Verwendung in verschiedenen Traditionen und Schulen gleich ist. Die gute Nachricht ist: Das Verständnis einiger zentraler Grundprinzipien und eine gute Anleitung reichen aus, um gut und wirkungsvoll Qigong praktizieren zu können.

Unser Ziel war es, ein Buch zu schreiben, das die wichtigsten Prinzipien des Qigong zusammenfasst und anhand von Praxisbeispielen verständlich erklärt.

Wie in unserem Unterricht suchen wir auch in diesem Buch die persönliche Verbindung zu den Lesenden. Um eine Situation zu schaffen, die der eines Kurses oder einer Übungsstunde ähnelt, haben wir uns entschlossen, die Du-Form zu wählen.

Wie kannst du dieses Buch nun verwenden? Hier ist es wie beim Üben von Qigong. Die Frage ist immer: Was willst du erreichen? Was ist deine Intention? Willst du mehr Hintergrundwissen darüber, was Qigong ist und auf welchen theoretischen Grundlagen es fußt? Dann starte mit Kap. 1. Willst du ein paar grundlegende Qigong-Übungen kennenlernen und praktizieren? Dann starte mit Kap. 3 und lies parallel dazu Kap. 2. Übst du schon länger Qigong und willst mehr über die dahinterstehenden Prinzipien erfahren? Dann starte mit Kap. 2. Weitere Kombinationen sind möglich. Unser Hauptanliegen ist es jedenfalls, die häufig bestehende Lücke zwischen Theorie und Praxis zu füllen.

Im Praxisteil des Buches haben wir eine Auswahl an grundlegenden Übungen des Qigong zusammengestellt. Diese Übungen geben einen Einblick in die Vielfalt und die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten des Qigong.

Die Bewegungen sind grundsätzlich einfach zu erlernen, und zusammen mit den in Kap. 2 beschriebenen Grundlagen können die Tiefe und Vielschichtigkeit der jeweiligen Qigong-Übung erfahren werden. Als Unterstützung findest du auch Links zu Videos.

Die Ursprünge des Qigong liegen im alten China. In den letzten Jahrzehnten hat sich gezeigt, dass es auch den Menschen in der heutigen Zeit hilft, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Die modernen Wissenschaften untermauern zunehmend, wie wertvoll diese Tradition fürs körperliche und seelische Wohlbefinden in unserer fordernden Welt sein kann.

Zur Umschrift chinesischer Wörter

Für die Übertragung chinesischer Begriffe in die lateinische Schrift verwenden wir in diesem Buch die Umschrift der Volksrepublik China: das Hanyu Pinyin Fang'an, kurz Pinyin. Dieses phonetische Transkriptionssystem wurde 1958 offiziell eingeführt. Zu diesem Zeitpunkt hatten sich jedoch bereits einige Begriffe und Eigennamen im Deutschen bzw. Englischen eingebürgert – sie finden sich bis heute in (älteren) Publikationen.

In der wissenschaftlichen Literatur werden Pinyin-Umschriften meist kleingeschrieben und kursiv gesetzt. In diesem Buch jedoch beginnen chinesische Begriffe mit einem Großbuchstaben, um die Lesbarkeit zu erhöhen.

Einige Beispiele:

Alte Schreibweisen	Pinyin
Ch'i	Qi
Ch'i Kung	Qigong
Kung Fu	Gongfu
T'ai Chi Ch'üan, Tai Chi	Taiji Quan
Tao	Dao
Tao Te King	Daodejing
Lao-Tse, Lau-Dsi, Laotse	Laozi
I Ging	Yijing

Wichtiger Hinweis

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Qigong ist vielfach belegt. Dennoch kann es ärztliche Hilfe und Beratung nicht ersetzen.

Die Autorinnen und Autoren und der Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus der Anwendung der hier vorgestellten Übungen ergeben.

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen und Begriffe im Qigong	1
1.1	Qigong	3
1.1.1	Der Begriff „Qigong“	3
1.1.2	Was ist Qigong?	3
1.1.3	Die Geschichte des Qigong	4
1.1.4	Qigong im Leben der Autor*innen	5
1.2	Übersicht über die Vielfalt des Qigong	6
1.2.1	Schwerpunkte der Arbeit mit Qi	6
1.2.2	Historische Wurzeln der Qigong-Systeme	6
1.2.3	Grundlegende Arten des Qigong	7
1.3	Positive Wirkungen des Qigong und Studienlage	10
1.3.1	Wissenschaftliche Nachweise	10
1.4	Erklärung zentraler Begriffe	10
1.4.1	Qi	11
1.4.2	Qi im Menschen	12
1.4.3	Jing	14
1.4.4	Shen	16
1.4.5	Die Drei Schätze (San Bao)	17
1.4.6	Yi	18
1.4.7	Dantian	20
1.4.8	Wichtige Qi-Zentren für die Qigong-Praxis	22
1.4.9	Taiji Quan (Tai Chi Chuan)	26
1.4.10	Traditionelle Chinesische Medizin	29
1.5	Das System der Qi-Verteilung (Jing Luo)	30
1.5.1	Leitbahnen	31
1.6	Philosophische Konzepte	32
1.6.1	Daoismus	33
1.6.2	Yin und Yang	34
1.6.3	Das Konzept Himmel – Erde – Mensch (San Cai)	37
1.6.4	Die vier Bilder (Si Xiang)	38
1.6.5	Die Fünf Wandlungsphasen	39
	Literatur	43
2	Grundlegende Qigong-Prinzipien	45
2.1	Ganzheitlichkeit	47
2.1.1	Ganzheitlichkeit und ihre Umsetzung	47
2.1.2	Ganzheitlichkeit der Bewegung	48
2.1.3	Die Einheit von Körper, Seele und Geist	48
2.1.4	Die Sechs Harmonien	49
2.2	Die Regulationen im Qigong	49
2.2.1	Die Regulation des Körpers (Tiao Shen)	50
2.2.2	Die Regulation des Atems (Tiao Xi)	52
2.2.3	Die Regulation des Herz-Geistes (Tiao Xin)	52

2.2.4	Der Einsatz von Yi	53
2.2.5	Qi in den Regulationen	53
2.3	Körperhaltung und Bewegung	53
2.3.1	Erdung und Aufrichtung	54
2.3.2	Die Mitte	58
2.3.3	Fülle und Leere	61
2.3.4	Öffnen und Schließen als Grundprinzip	61
2.3.5	Gelenke im Qigong	65
2.3.6	Faszien im Qigong	68
2.3.7	Die Füße im Qigong	69
2.3.8	Das Becken stabilisieren	71
2.3.9	Den Schritt runden, das Kua entspannen	72
2.3.10	Die Hände im Qigong	73
2.3.11	Die Arme im Qigong	74
2.3.12	Der Blick im Qigong	75
2.3.13	Zungenspitze im Qigong	75
2.4	Atmung	76
2.4.1	Den Atem bewusst wahrnehmen	76
2.4.2	Die Atmung im Qigong	77
2.4.3	Atemfrequenz und -volumen	78
2.4.4	Nasatmung	79
2.4.5	Bauch-Flanken-Brust-Atmung	79
2.4.6	Weitere Atemmethoden im Qigong	87
2.4.7	Die Lunge aus dem Blickwinkel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	91
2.5	Die geistige Ausrichtung im Qigong	92
2.5.1	Selbstwahrnehmung	92
2.5.2	Entspannte Aufmerksamkeit	94
2.6	Qi in den Übungen	95
2.6.1	Schwerpunkte der Arbeit mit Qi	95
	Literatur	100
3	Qigong-Basisübungen	101
3.1	Empfehlungen für die Übungspraxis	103
3.1.1	Praktische Hinweise	103
3.1.2	Yin und Yang in der Übungspraxis	106
3.1.3	Kontraindikationen im Qigong	107
3.2	Häufig verwendete Schrittstellungen	108
3.2.1	Qigong-Grundstellung	108
3.2.2	Bogensschritt (Gongbu)	109
3.2.3	Reiterstand (Mabu)	110
3.3	Vorbereitende Übungen	110
3.3.1	Die Körpermitte aufwärmen	110
3.3.2	Die Gelenke bewegen und lockern	111
3.3.3	Schüttelübung	123
3.3.4	Schwungübung – links und rechts drehen	124

3.4	Den Himmel mit beiden Händen stützen	126
3.4.1	Bewegungsablauf	126
3.4.2	Hinweise	129
3.4.3	Wirkungen	130
3.5	Reinigende Übungen	130
3.5.1	Reinigen: Von oben nach unten Austreifen	130
3.5.2	Reinigende Übung für die Beine: Kicks	134
3.6	Übungen zur Aufnahme von Qi	136
3.6.1	Nach außen kreisend aufnehmen	136
3.6.2	Yin- und Yang-Phasen in Qigong-Übungen	139
3.6.3	Nach innen kreisend aufnehmen	142
3.7	Harmonisierende Übungen im Gehen	144
3.7.1	Vorwärtsgehend harmonisieren	145
3.7.2	Seitwärtsgehend harmonisieren	149
3.7.3	Rückwärtsgehend harmonisieren	153
3.7.4	Qigong-Gehen	157
3.8	Übungen auf einem Bein stehend	165
3.8.1	Der Kranich prüft das Wasser	165
3.9	Standübungen (Zhan Zhuang)	168
3.9.1	Ausgangsposition	168
3.9.2	Position Himmel	169
3.9.3	Position Erde	169
3.9.4	Position Mensch	170
3.10	Selbstmassage	171
3.10.1	Klopfmassage	171
3.10.2	Nierenmassage	172
3.10.3	Kniemassage	172
3.10.4	Massage der Hände und Füße	173
3.10.5	Gesichtsmassage	173
3.10.6	Pflege der Sinnesorgane	174
3.10.7	Bauch- und Dantian-Massage	174
3.10.8	Massage der Qi-Zentren	174
3.11	Häufige Fragen	174
3.12	Studien	176
 Serviceteil		
	Danksagung	186
	Über die Autoren	187
	Literaturverzeichnis	189
	Stichwortverzeichnis	191