



DAS KULTIVIEREN
DER LEBENSENERGIE

Inklusive Übungsanleitung



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 Übungssysteme, deren Ziel die Stärkung der Lebensenergie „Qi“ ist. Es gibt unzählige Qigong-Stile, Formen und Übungen, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen.



Zhineng Qigong gehört zu den medizinischen Qigong-Formen. „Medizinisch“ bedeutet hier nicht, dass man erst bei Krankheit übt. Vielmehr unterstützt es jeden dabei, Wohlbefinden und innere Balance zu stärken, Lebensenergie und Vitalität zu fördern. Die Übungen helfen beispielsweise, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden, die mentale Klarheit zu steigern und Lebenskraft für die Gesundheit zu entwickeln. Sie lassen sich jederzeit vorbeugend und flexibel in den Alltag integrieren – ein Weg, die eigene Lebensenergie langfristig zu pflegen.

Diese Broschüre gibt dir einen Einblick in Zhineng Qigong. Du findest hier auch eine Anleitung zur La-Qi-Übung, mit der du Qi wahrnehmen kannst – der perfekte Einstieg für Anfänger.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Üben!

Herzliche Qi-Grüße

Wan Fung

ÜBER ZHINENG QIGONG

Zhineng Qigong bedeutet übersetzt: „Das intelligente Kultivieren der Lebensenergie“. Es beschreibt die bewusste Nutzung der Kraft des Bewusstseins, um Lebensenergie zu pflegen.

»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



ZHINENG QIGONG UND GESUNDHEIT

Qigong fördert nachweislich die Gesundheit und ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), eines der ältesten Medizinsysteme der Welt mit über 3.000 Jahren Geschichte.

In China gehören Zhineng Qigong Stufe 1 und 2 zum Standardlehrplan der Universität für Traditionelle Chinesische Medizin.

Es gibt viele medizinische Qigong-Formen, jede mit eigenen Schwerpunkten. Zhineng Qigong sticht besonders hervor durch seine systematische Theorie, die Vielzahl der Methoden und langjährige Studien.



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: Schon von Anfang an arbeiten wir bewusst mit dem Qi im Außen, der universellen Lebensenergie. Bei geschlossenen Formen konzentriert man sich auf das eigene innere Qi. Die offene Form ermöglicht es, die positiven Wirkungen oft schneller zu spüren.



KRAFT DES QI-FELDES

Ein zentrales Konzept ist das Qi-Feld. Vor jeder Übung wird dieses Feld gedanklich aufgebaut, um einen entspannten, ganzheitlichen Zustand zu erreichen und die Wirkung der Übungen zu verstärken. Besonders kraftvoll wird das Qi-Feld, wenn mehrere Menschen gemeinsam üben.



SCHULUNG DES BEWUSSTSEINS

Ein zentrales Merkmal von Zhineng Qigong ist die bewusste Nutzung der Kraft des Geistes. Das Bewusstsein wird aktiv trainiert, um sich mit der universellen Energie zu verbinden, Qi zu leiten und zu aktivieren. Je klarer und stabiler das Bewusstsein, desto tiefer und wirkungsvoller kann eine Übung sein.

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



Ein klares und stabiles Bewusstsein hilft, eigene Begrenzungen oder ungesunde Muster wahrzunehmen und schrittweise zu verändern. Viele Praktizierende berichten, dass sie dadurch mehr Selbstvertrauen, emotionale Ausgeglichenheit und innere Klarheit gewinnen – mit positiven Effekten auf Gesundheit und Lebensqualität.

Diese bewusste innere Ausrichtung kann zu mehr Ruhe, innerer Freiheit und neuer Kraft führen und den Umgang mit sich selbst und den Herausforderungen des Alltags nachhaltig verbessern.

VIELFALT DES ZHINENG QIGONG

Zhineng Qigong ist ein vielseitiges Übungssystem, das Körper, Geist und Emotionen gleichermaßen anspricht. Es unterstützt die Gesunderhaltung, stärkt Wohlbefinden, kann präventiv wirken, bei Rehabilitation helfen und eröffnet Wege zur inneren Entwicklung sowie zur Entfaltung persönlicher Potenziale.

Die Praxis ist flexibel und für alle zugänglich – unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung oder Vorerfahrung. Sie holt jeden genau dort ab, wo er gerade im Leben steht.

Zhineng Qigong kann u.a. eingesetzt werden, um:

- Stress und innere Unruhe abzubauen
- Entspannung und innere Ruhe zu fördern
- Gesundheit und Lebensenergie zu stärken
- Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen
- Die eigenen Potenziale zu entdecken und zu entfalten

智
能
气
功

DIE WIRKUNGEN

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

Regelmäßige Praxis kann unter anderem fördern:

- Beruhigung des Geistes und mentale Entspannung
- Stärkung von Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen
- Verbesserung von Beweglichkeit und Gelenkigkeit
- Steigerung von Konzentration und innerer Stabilität
- Aufbau von Vitalität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- Stärkung des Immunsystems und Förderung der Selbstheilungskräfte
- Regulierung des Nervensystems und Abbau emotionaler Belastungen
- Verbesserung der Körperhaltung, Körper- und Selbstwahrnehmung
- Bessere Schlafqualität und gesteigerte Selbstwirksamkeit
- Vorbeugung oder Verlangsamung degenerativer Prozesse

Hinweis: Zhineng Qigong ersetzt keine medizinische oder psychologische Behandlung, kann aber therapieunterstützend eingesetzt werden.

DER BEGRÜNDER VON ZHINENG QIGONG

Zhineng Qigong wurde von Dr. Pang Ming entwickelt, Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin und Humanmediziner. Er kombinierte traditionelle Qigong-Methoden mit Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft, um eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Praxis für Gesundheit, Wohlbefinden und innere Entwicklung zu schaffen. Mehr über Dr. Pang Ming erfährst du auf www.qigonglife.de



FÜR WEN ZHINENG QIGONG GEEIGNET IST

Die Übungen sind grundsätzlich für alle geeignet, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Personen mit schweren psychischen Erkrankungen sind ausgenommen. Viele Übungen lassen sich auch im Sitzen oder Liegen durchführen.



DIE ÜBUNGEN

Zhineng Qigong umfasst Körper-, Bewegungs-, Meditations- und Atemübungen. Sie wirken auf Körper, Psyche und Emotionen regulierend und harmonisierend.

Das Übungssystem ist flexibel: Jede:r kann aus der Fülle der Methoden die passende Übung auswählen oder Übungen kombinieren. Selbst einfache Übungen können anspruchsvoll sein.

Zhineng Qigong besteht aus drei wesentlichen Basisübungen:

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

Stufe 2: Körper-Geist-Methode

Stufe 3: Fünf-Organe-Methode

Diese Basisübungen bestehen aus längeren Bewegungsabläufen und dauern in ihrer Ausführung in der Regel 30-60 Minuten (oder länger). Zu den weiteren Basisübungen gehören: die La-Qi- und die Drei-Zentren-Verschmelzen-Methode.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche ergänzende Übungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten (zum Beispiel speziell für die Wirbelsäule). Auch ist es möglich, einzelne Sequenzen aus der Stufe 1, 2 und 3 zu praktizieren.



ZHINENG QIGONG FÜR DIE HEUTIGE ZEIT

In einer schnelllebigen, leistungsorientierten und oft stressgeprägten Welt lädt Zhineng Qigong dazu ein, innezuhalten und einfache Wege zu mehr Gesundheit, innerer Balance und Lebensqualität zu entdecken.

Die Übungen sind für alle Menschen geeignet – unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung oder gesundheitlichen Einschränkungen – und lassen sich achtsam und mühelos in den Alltag integrieren.

Wie bei allem Neuen ist auch hier das Erlernen und Vertiefen ein fortlaufender Prozess. Jede Übung kann jedoch wertvolle Erfahrungen und spürbare Wirkungen schenken, die sich mit der Zeit immer klarer zeigen.

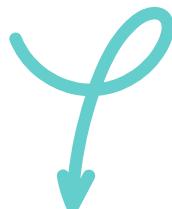
Dank seines vielfältigen Anwendungsspektrums eröffnet Zhineng Qigong individuelle Zugänge – für ein harmonisches, ausgeglichenes und erfülltes Leben sowie ein achtsames, verbundenes Miteinander.

»Der Reisende ins Innere findet alles, was er sucht,
in sich selbst. Das ist die höchste Form des Reisens.«

Laozi

Kurze Übungsanleitung für die La-Qi-Methode

Die folgende Anleitung bietet einen einfachen Einstieg, um die Übung La Qi kennenzulernen.





ZHINENG QIGONG ÜBUNG “LA QI”

La Qi („das Qi ziehen“) gehört zu den elementaren Methoden des Zhineng Qigong und bildet den Einstieg in die Arbeit mit Qi. Es ist eine leicht erlernbare Übung, mit der Qi wahrgenommen, aktiviert und bewusst genutzt werden kann – zur Stärkung von Wohlbefinden, innerer Balance und Lebensenergie.

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.

Ausgangsposition:

Setze dich bequem auf einen Stuhl ohne Armlehnen. Deine Füße stehen etwa Schulterbreit und parallel auf dem Boden. Die Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln. Richte deinen Oberkörper auf, ohne dich anzuspannen. Wenn möglich, sitze eher auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche, sodass dein Rücken frei bleibt.

Zur Ruhe kommen und fokussieren:

Richte deinen Blick zunächst nach vorne und schaue etwa einen Meter vor dir auf einen ruhigen, leeren Punkt. Lege deine Aufmerksamkeit sanft auf diesen Punkt.

Ziehe dann den Blick langsam nach innen zurück, in Richtung Kopfzentrum, und schließe die Augen. Deine Aufmerksamkeit ruht nun im Inneren. Erlaube deinem Geist, ruhiger zu werden. Du musst nichts erreichen – bleibe einfach präsent.

Körper und Geist entspannen:

Beginne nun, deinen Körper bewusst zu entspannen.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit langsam vom Kopf nach unten:



Entspanne die Kopfhaut, die Stirn und die Augen.
Lasse Kiefer, Mund und Gesicht weich werden.
Entspanne den Nacken, die Schultern, die Arme und Hände.
Lasse den Brustraum, den Bauch und den Rücken los.
Entspanne Hüften, Beine und Füße.

Nimm dir Zeit. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Dein Geist ist ruhig, wach und entspannt zugleich.

Körperzentrum und Ausdehnung:

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf dein Körperzentrum. Spüre diesen inneren Raum und entspanne dich darin.

Stelle dir vor, wie sich dieser innere Raum sanft nach allen Seiten ausdehnt. Begrenzungen lösen sich auf.

Lasse dich weiter ausdehnen – in die umgebende Natur.

Dehne dich gedanklich noch weiter aus – in den weiten, klaren Himmel.

Spüre Weite, Offenheit und Ruhe.

Stelle dir vor, dass du von der Energie der Natur und des Himmels umgeben und Teil dieses Energiefeldes bist. Dein Körper fühlt sich leicht, offen und durchlässig an.

Du befindest dich nun in einem guten Qigong-Zustand.

La Qi:

Hebe nun langsam deine Hände vor den Bauch. Zwischen deinen Händen stellst du dir einen sanften, unsichtbaren Qi-Ball vor. Die Finger sind locker gespreizt, die Ellenbogen leicht geöffnet. Schultern und Arme bleiben entspannt.

Öffne nun langsam die Ellenbogen nach außen, sodass sich die Hände voneinander entfernen – nicht weiter als rumpfbreit.

Während sich die Hände öffnen, dehne dich gedanklich wieder in die Weite aus.

Führe anschließend die Hände langsam wieder zueinander, ohne sie zu berühren. Gleichzeitig richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Qi-Ball zwischen deinen Händen.

Wiederhole diese Bewegung einige Male:

- Beim Öffnen der Hände – dein Geist dehnt sich aus
- Beim Schließen – dein Geist kehrt zurück zum Qi-Ball

Bleibe dabei ruhig, entspannt und achtsam.

Mit der Zeit kannst du zwischen deinen Händen Empfindungen wahrnehmen, z. B. Wärme, Kribbeln, Widerstand oder ein sanftes Pulsieren. Jede Wahrnehmung ist individuell. Auch wenn du nichts spürst, ist das völlig in Ordnung.

Qi sammeln und Abschluss:

Wenn es sich stimmig anfühlt, lenke den Qi-Ball gedanklich in dein Bauchzentrum auf Nabelhöhe.

Ziehe die Hände sanft zum Bauch und lege sie übereinander auf den Nabel. Traditionell legen Frauen die rechte Hand zuerst auf, Männer die linke.

Verweile für einen Moment mit deiner Aufmerksamkeit im Bauchzentrum. Du kannst dir vorstellen, dass dein Energiespeicher – das untere Dantian – gut genährt ist.

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen, bewege dich sanft und komme aufmerksam und erfrischt zurück.





HINWEISE UND TIPPS

REGELMÄSSIGE PRAXIS LOHNT SICH

Zhineng Qigong entfaltet seine Wirkung besonders, wenn du regelmäßig übst – auch kleine Einheiten von wenigen Minuten täglich können spürbare Effekte auf dein Wohlbefinden, deine innere Ruhe und deine Lebensenergie haben.

ANPASSEN IST ERLAUBT

Fühle dich frei, Übungen deinem Körper und deinem Alltag anzupassen. Du kannst im Sitzen, Stehen oder Liegen üben. Wichtig ist, dass du entspannt bleibst und achtsam übst.

MOTIVATION UND FREUDE

Betrachte jede Übung als Geschenk an dich selbst. Freude, Offenheit, Leichtigkeit und Neugier sind genauso wichtig wie die Technik. Jede kleine Erfahrung trägt zu deinem Wohlbefinden bei.

MEHR INFORMATION UND ANGEBOTE

Auf meiner Website findest du weitere Informationen rund um Zhineng Qigong:

- Online Kurse und Workshops
- Wissenswertes und Tipps

Lass dich inspirieren und besuche www.qigonglife.de



[Website](#)



[Newsletter](#)



[facebook](#)



[Instagram](#)



[Buch](#)