

Gerhard Wenzel, Norbert Herwegh

# **Im Fluss des Lebens – Der Entwicklungsweg im Qigong**

BACOPA Verlag

Copyright © 2014 Eagle Books Franz Mittermair,  
Wasserburg am Inn  
1. Auflage  
ISBN: 9783981367249

Satz und Gestaltung: Tanja Steele  
Lektorat: [www.buchreif.de](http://www.buchreif.de)

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehendung und der Verfilmung sowie jeder Art der photomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

Anfrage unter [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at).

© 2025 BACOPA Handels- & Kultarges.m.b.H.,  
BACOPA Verlag,  
Waidern 42,  
4521 Schiedlberg/Austria  
Telefon: +43(0)7251-22235

E-Mail: [office@bacopa.at](mailto:office@bacopa.at)  
[www.bacopa-verlag.at](http://www.bacopa-verlag.at)

Printed in the European Union

ISBN 9783991141259

2. ergänzte Auflage 2025

Wir sind Licht  
wir sind Energie  
strömende, wirbelnde, pulsierende und oszillierende Energie.

Licht sind wir

210.0 x 270.0 mm



# INHALTSVERZEICHNIS

## Inhalt

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>VORWORT DER AUTOREN</b> | <b>17</b> |
| <b>VORWORT</b>             | <b>18</b> |

## KAPITEL 1 - HARMONISIERUNG VON KÖRPER, ATMUNG UND GEIST

|           |                                                                                                  |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>EINLEITUNG: GANZHEITLICHKEIT UND QIGONG</b>                                                   | <b>20</b> |
| <b>2.</b> | <b>HERKUNFT DES BEGRIFFES QIGONG</b>                                                             | <b>22</b> |
| <b>3.</b> | <b>HARMONISIERUNG ALS GRUNDLAGE DES QIGONG-WEGES</b>                                             | <b>24</b> |
| 3.1.      | Harmonisierung des Körpers                                                                       | 24        |
| 3.2.      | Harmonisierung der Atmung                                                                        | 29        |
| 3.3.      | Harmonisierung des Herzens                                                                       | 30        |
| 3.3.1.    | Entwicklung des Geistes / SHEN*                                                                  | 30        |
| 3.3.1.1.  | Konzentration                                                                                    | 30        |
| 3.3.1.2.  | Aufmerksamkeit / YI                                                                              | 31        |
| 3.3.1.3.  | Gewahrsamkeit                                                                                    | 33        |
| 3.3.1.4.  | Achtsamkeit                                                                                      | 33        |
| 3.3.2.    | Leben der Seelenqualitäten                                                                       | 35        |
| 3.3.2.1.  | Ausdauer, Regelmäßigkeit, Beständigkeit                                                          | 35        |
| 3.3.2.2.  | Ernsthaftigkeit                                                                                  | 35        |
| 3.3.2.3.  | Einsetzen von Vorstellungen und Bildern                                                          | 37        |
| 3.3.2.4.  | Offenherzigkeit und Toleranz                                                                     | 38        |
| 3.3.2.5.  | Entwicklung von Mitgefühl                                                                        | 39        |
| 3.3.3.    | Entwicklung von Bewusstsein, Willen und Tun                                                      | 40        |
| 3.3.3.1.  | Der 1. Schritt führt zur Erkenntnis, wer und wie wir eigentlich sind.                            | 40        |
| 3.3.3.2.  | Der 2. Schritt dreht sich um die Frage, ob ich an der gegenwärtigen Situation etwas ändern will? | 41        |
| 3.3.3.3.  | Im 3. Schritt auf dem Entwicklungsweg geht es um Umsetzen und Tun                                | 42        |
| <b>4.</b> | <b>ZUSAMMENFASSUNG</b>                                                                           | <b>42</b> |

## KAPITEL 2 - DAS POLARE KONZEPT VON YIN UND YANG

|           |                                                         |           |
|-----------|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>DAS WESEN VON YIN UND YANG</b>                       | <b>47</b> |
| 1.1.      | YIN und YANG als Polarität                              | 47        |
| 1.2.      | YIN und YANG als Phasen zyklischer Bewegung             | 48        |
| 1.3.      | YIN und YANG als Phasen der Wandlung und Transformation | 54        |

|           |                                                               |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.4.      | YIN und YANG in der Traditionellen Chinesischen Medizin / TCM | 55        |
| 1.5.      | YIN und YANG und westliches Denksystem                        | 56        |
| <b>2.</b> | <b>Die 4 Aspekte von YIN und YANG</b>                         | <b>59</b> |
| 2.1.      | YIN und YANG als Polarität und Relativität                    | 59        |
| 2.2.      | Wechselseitige Erzeugung und Abhängigkeit                     | 60        |
| 2.3.      | Wechselseitiger Verbrauch, Begrenzung und Ergänzung           | 60        |
| 2.3.1.    | FÜLLE- Zustände                                               | 61        |
| 2.3.1.1.  | Wie entwickelt sich FÜLLE des YANG weiter?                    | 63        |
| 2.3.1.2.  | Wie entwickelt sich FÜLLE des YIN weiter?                     | 63        |
| 2.3.2.    | LEERE- Zustände                                               | 65        |
| 2.3.2.1.  | Wie entwickelt sich LEERE des YANG weiter?                    | 65        |
| 2.3.2.2.  | Wie entwickelt sich LEERE des YIN weiter?                     | 65        |
| 2.4.      | Wechselseitige Umwandlung / Transformation                    | 67        |
| 2.4.1.    | Wechselseitige Transformation bei Kranksein                   | 67        |
| 2.4.2.    | Wechselseitige Transformation auf dem Stufenweg des QIGONG    | 68        |
| <b>3.</b> | <b>HISTORISCHE ENTWICKLUNG</b>                                | <b>69</b> |
| <b>4.</b> | <b>ENTSTEHUNGSREIHE</b>                                       | <b>71</b> |

## KAPITEL 3 - JING - QI - SHEN\* - DIE 3 SCHÄTZE DES MENSCHEN

|           |                                                                     |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>QI / LEBENSENERGIE</b>                                           | <b>74</b> |
| 1.1.      | Begriffsbestimmung                                                  | 74        |
| 1.2.      | QI in der Traditionellen Chinesischen Medizin / TCM                 | 76        |
| 1.2.1.    | QI und das YIN-YANG-Konzept                                         | 76        |
| 1.2.2.    | Die Stadien der QI-Transformation / QIHUA, die Umwandlung des QI    | 77        |
| 1.2.3.    | QI und Kranksein                                                    | 78        |
| 1.2.4.    | Die Richtung der QI-Bewegungen                                      | 79        |
| 1.3.      | Energetische Strukturen im menschlichen Organismus                  | 81        |
| 1.3.1.    | Vorgeburtliche energetische Strukturen                              | 81        |
| 1.3.2.    | Nachgeburtliches QI / HOUTIANQI / „QI des späten Himmels“           | 83        |
| 1.3.2.1.  | Sammel-QI                                                           | 83        |
| 1.3.2.2.  | Ursprungs-QI und MINGMEN                                            | 83        |
| 1.3.2.3.  | Nahrungs-QI                                                         | 84        |
| 1.3.2.4.  | Das „wahre QI“ / ZHENQI                                             | 85        |
| 1.4.      | Weitere Bezeichnungen für Lebenskraft, sogenannte „QI- Äquivalente“ | 88        |

|           |                                                    |           |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>2.</b> | <b>JING / ESSENZ</b>                               | <b>89</b> |
| 2.1.      | Vorgeburtliche Essenz „Essenz des frühen Himmels“  | 89        |
| 2.2.      | Nachgeburtliche Essenz „Essenz des späten Himmels“ | 90        |
| 2.3.      | Nierenessenz                                       | 90        |
| <b>3.</b> | <b>SHEN* / Geist</b>                               | <b>91</b> |
| 3.1.      | Begriffsbestimmung                                 | 91        |
| 3.2.      | Die zwei Aspekte von SHEN*                         | 92        |
| 3.2.1.    | SHEN* im engeren Sinne                             | 92        |
| 3.2.2.    | SHEN* im weiteren Sinne                            | 92        |
| 3.3.      | SHEN* im QIGONG                                    | 93        |

---

## KAPITEL 4 - QIGONG UND DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN / TCM

|           |                                                               |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>KRANKHEIT - KRANKSEIN - BEFUNDE - BEFINDEN</b>             | <b>96</b> |
| 1.1.      | Störungen des Energieflusses                                  | 96        |
| 1.2.      | Vererbte Störungen                                            | 97        |
| <b>2.</b> | <b>DIE ENTWICKLUNG VON KRANKSEIN</b>                          | <b>97</b> |
| 2.1.      | Ursachen und Voraussetzungen für Kranksein                    | 97        |
| 2.2.      | Das Erkennen von Disharmonie- Mustern                         | 98        |
| <b>3.</b> | <b>DREI ALLGEMEINE GRUNDPRINZIPIEN DER TCM UND DES QIGONG</b> | <b>98</b> |
| <b>4.</b> | <b>GRUNDSÄTZE FÜR DIE QIGONG-PRAKIS</b>                       | <b>99</b> |

---

## KAPITEL 5 - DIE LEHRE VON DEN 5 ELEMENTEN / WUXING

|           |                                                               |            |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1.</b> | <b>BEGRIFFSBESTIMMUNG</b>                                     | <b>102</b> |
| 1.1.      | Die 5 Elemente sind „5 Stadien der Transformation von Qi“     | 102        |
| 1.2.      | Die 5 Elemente und das YIN-YANG-Konzept                       | 104        |
| <b>2.</b> | <b>DAS ENTSPRECHUNGS- UND ZUORDNUNGSSYSTEM DER 5 ELEMENTE</b> | <b>105</b> |
| 2.1.      | Die Verbindung zwischen Himmel und Erde                       | 105        |



|           |                                                                                                  |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.2.      | Bedeutung für die QIGONG-Praxis                                                                  | 107        |
| 2.3.      | Ganzheitliche Elementzuordnungen                                                                 | 108        |
| 2.4.      | Zu den Begriffen Emotionen und Gefühle                                                           | 110        |
| <b>3.</b> | <b>GESCHICHTLICHER ÜBERBLICK</b>                                                                 | <b>111</b> |
| <b>4.</b> | <b>DIE ZUORDNUNGEN ZU DEN 5 ELEMENTEN IM EINZELNEN</b>                                           | <b>114</b> |
| 4.1.      | Das Element HOLZ / MU                                                                            | 114        |
| 4.2.      | Das Element FEUER / HUO                                                                          | 119        |
| 4.3.      | Das Element ERDE / TU                                                                            | 123        |
| 4.4.      | Das Element METALL / JIN                                                                         | 128        |
| 4.5.      | Das Element WASSER / SHUI                                                                        | 133        |
| <b>5.</b> | <b>KOMMENTARE ZUR TABELLARISCHEN ÜBERSICHT</b>                                                   | <b>137</b> |
| 5.1.      | Zum Begriff „Energie“                                                                            | 137        |
| 5.2.      | Zur Farbe der Elemente                                                                           | 138        |
| 5.3.      | Zum Abschnitt „Entwicklung von Kindern gefährdet durch“                                          | 138        |
| 5.4.      | Zum Abschnitt „Energie raubende Reaktionsweise auf Belastung“                                    | 139        |
| 5.5.      | Zum Abschnitt „Symbolfigur“                                                                      | 139        |
| 5.6.      | Zum Abschnitt „zugeordnete Zahlen“                                                               | 140        |
| 5.7.      | Zum Abschnitt TRIGRAMME                                                                          | 140        |
| <b>6.</b> | <b>DIE WECHSELBEZIEHUNG DER 5 ELEMENTE / WUXING</b>                                              | <b>142</b> |
| 6.1       | Die Anordnung der WUXING im Pentagramm                                                           | 142        |
| 6.1.1.    | Welche Bedeutung haben die unterschiedlichen Zyklen im Pentagramm für unsere eigene Entwicklung? | 143        |
| 6.1.2.    | Die harmonischen Zyklen                                                                          | 145        |
| 6.1.2.1.  | Zyklus der Erzeugung / SHENG                                                                     | 145        |
| 6.1.2.2.  | Zyklus der Kontrolle / KO                                                                        | 146        |
| 6.1.3.    | Disharmonische Zyklen                                                                            | 147        |
| 6.1.3.1.  | Zyklus der gestörten Erzeugung                                                                   | 147        |
| 6.1.3.2.  | Zyklus der Überwindung                                                                           | 148        |
| 6.1.3.3.  | Zyklus der Verachtung der Kontrolle                                                              | 149        |
| 6.1.4.    | Manifestationen von Schwächen aufgrund disharmonischer Wechselbeziehungen der 5 Elemente         | 149        |
| 6.1.4.1.  | Beispiele für gestörte Erzeugung                                                                 | 149        |
| 6.1.4.2.  | Beispiele für den Zyklus der Überwindung                                                         | 151        |
| 6.1.4.3.  | Beispiele für den Zyklus der Verachtung der Kontrolle                                            | 152        |
| 6.2.      | Das Andreaskreuz                                                                                 | 152        |
| 6.2.1.    | Die Anordnung der WUXING im Andreaskreuz                                                         | 152        |
| 6.2.2.    | Welche Mittel und Instrumente stehen im Andreaskreuz für den QIGONG-Weg bereit?                  | 154        |
| 6.2.3.    | Wohin geht die „Andreaskreuz-Reise“ auf dem QIGONG-Weg?                                          | 156        |
| 6.2.4.    | Der Emotionalbereich verbindet Körper und Geist                                                  | 157        |

|           |                                                                                                                       |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.3.      | Der saisonale Zyklus und der kosmologische Zyklus                                                                     | 158        |
| 6.3.1.    | Der saisonale Zyklus                                                                                                  | 158        |
| 6.3.2.    | Der kosmologische Zyklus                                                                                              | 159        |
| <b>7.</b> | <b>DAS INDIVIDUELLE GRUNDELEMENT UND DAS PERSÖNLICHE GEBURTSELEMENT</b>                                               | <b>161</b> |
| 7.1.      | Grundelement und Geburtselement beeinflussen den Aufstiegsweg des Übenden im Prozess der Wanderung durch die Elemente | 161        |
| 7.2.      | Elementspezifische Schwierigkeiten auf dem Wandlungsweg durch die WUXING                                              | 163        |
| 7.3.      | Elementspezifische Chancen und mögliche erlösende Schritte auf dem Wandlungsweg durch die WUXING                      | 165        |
| <b>8.</b> | <b>ZUSAMMENFASSUNG</b>                                                                                                | <b>167</b> |

---

## KAPITEL 6 - STRUKTUR DER LEITBAHNEN

|           |                                                                                                     |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1.</b> | <b>ENERGIE-LEITBAHNEN LEITEN DAS QI</b>                                                             | <b>170</b> |
| <b>2.</b> | <b>DIE ERFORSCHUNG DER LEITBAHNEN</b>                                                               | <b>171</b> |
| 2.1.      | QI, Blut, Lymphe, Nervenfasern und die oberflächliche Körperfaszie bilden eine energetische Einheit | 171        |
| 2.2.      | Prof. Heine entdeckt Akupunkturpunkte in „Höhlen“                                                   | 171        |
| <b>3.</b> | <b>UNTERSCHIEDLICHE LEITBAHN-STRUKTUREN</b>                                                         | <b>172</b> |
| 3.1.      | Die äußerste Leitbahnschicht, die Abwehrschicht                                                     | 172        |
| 3.2.      | Die zweite Leitbahnschicht, die Schicht der Leitbahnzweige                                          | 172        |
| 3.3.      | Die dritte Leitbahnschicht, die Schicht der LUO-Gefäße                                              | 172        |
| 3.4.      | Die vierte Leitbahnschicht, die Schicht der Hauptmeridiane                                          | 173        |
| 3.5.      | Die fünfte Leitbahnschicht, die Schicht der BAMAI                                                   | 173        |
| <b>4.</b> | <b>DIE BEDEUTUNG DES „INNEREN ENERGIEAUSTAUSCHES“ DURCH DAS MERIDIAN / LEITBAHN-SYSTEM</b>          | <b>174</b> |
| <b>5.</b> | <b>ÜBERBLICK ÜBER DIE ETAPPEN DES INNEREN ENERGIEAUSTAUSCHES</b>                                    | <b>175</b> |
| 5.1.      | Überblick über die HORIZONTALE EBENE der Energiezirkulation                                         | 175        |
| 5.2.      | Überblick über die VERTIKALE EBENE der Energiezirkulation                                           | 175        |
| 5.3.      | Zusammentreffen der horizontalen und vertikalen Ebene der Energiezirkulation in der Brustmitte      | 176        |

|           |                                                                                                                                            |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6.</b> | <b>DER HORIZONTALE ENERGIEAUSTAUSCH ÜBER MERIDIANE, DIE VON DER BRUST ZU DEN HÄNDEN UND MERIDIANE, DIE VON DEN HÄNDEN ZUM KOPF ZIEHEN.</b> | <b>177</b> |
| 6.1.      | Erste Etappe: Die YIN-Meridiane der Arme                                                                                                   | 177        |
| 6.1.1.    | Die Energetik des Lungen-Meridians                                                                                                         | 178        |
| 6.1.2.    | Die Energetik des Kreislauf- / Pericard- / XINBAO-Meridians                                                                                | 180        |
| 6.1.3.    | Die Energetik des Herz-Meridians                                                                                                           | 182        |
| 6.2.      | Zweite Etappe: Die YANG-Meridiane der Arme                                                                                                 | 184        |
| 6.2.1.    | Die Energetik des Dickdarm-Meridians                                                                                                       | 184        |
| 6.2.2.    | Die Energetik des 3 E-Meridians                                                                                                            | 185        |
| 6.2.3.    | Die Energetik des Dünndarm-Meridians                                                                                                       | 186        |
| <b>7.</b> | <b>DER VERTIKALE ENERGIEAUSTAUSCH ÜBER MERIDIANE, DIE VOM KOPF ZU DEN FÜßEN UND MERIDIANE, DIE VON DEN FÜßEN ZUR BRUST ZIEHEN.</b>         | <b>188</b> |
| 7.1.      | Dritte Etappe: Die YANG-Meridiane, die vom Kopf zu den Füßen ziehen                                                                        | 188        |
| 7.1.1.    | Die Energetik des Harnblasen-Meridians                                                                                                     | 189        |
| 7.1.2.    | Die Energetik des Magen-Meridians                                                                                                          | 192        |
| 7.1.3.    | Die Energetik des Gallenblasen-Meridians                                                                                                   | 194        |
| 7.2.      | Vierte Etappe: Die YIN-Meridiane, die von den Füßen zur Brust ziehen                                                                       | 194        |
| 7.2.1.    | Die Energetik des Nieren-Meridians                                                                                                         | 196        |
| 7.2.2.    | Die Energetik des Milz-Meridians                                                                                                           | 198        |
| 7.2.3.    | Die Energetik des Leber-Meridians                                                                                                          | 201        |
| <b>8.</b> | <b>ZUSAMMENSCHAU</b>                                                                                                                       | <b>204</b> |

## KAPITEL 7 - SPEICHERPLÄTZE

|           |                                                                                  |            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1.</b> | <b>HARMONIE UND DISHARMONIE IM MENSCHLICHEN ENERGIEKÖRPER</b>                    | <b>208</b> |
| 1.1.      | Überblick über das Kapitel                                                       | 208        |
| 1.2.      | Mittel und Instrumente für die Arbeit an den Speicherungen                       | 209        |
| 1.3.      | Der Weg der Weiterentwicklung                                                    | 209        |
| 1.4.      | Speicherplätze sind selbst geschaffene Barrieren im QI-Fluss                     | 210        |
| 1.5.      | Aufgelöste Speicherplätze fördern den Aufstieg des QI.                           | 213        |
| 1.6.      | PÄSSE entstehen durch nicht gelöste Aufgaben in den betreffenden Körperbereichen | 213        |
| 1.7.      | Welche Aufgaben stehen in den PÄSSEN zur Lösung an?                              | 215        |

|           |                                                                                                        |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>2.</b> | <b>DISHARMONISCHE ENTWICKLUNGEN</b>                                                                    | <b>215</b> |
| 2.1.      | Befindensstörungen und Kranksein                                                                       | 215        |
| 2.2.      | Störungen im Energiefluss führen immer aus der Harmonie in die Disharmonie                             | 216        |
| 2.3.      | Wodurch können Störungen im Energie-Umwandlungsprozess und im Energiefluss verursacht werden?          | 217        |
| 2.4.      | Die Rolle der Emotionen bei Störungen im Energie-Transformationsprozess                                | 217        |
| 2.4.1.    | Emotionen stören den Energiehaushalt vielfältig und nachhaltig                                         | 217        |
| 2.4.2.    | Pseudo-Gefühle belasten die inneren Organe und können sie auch schädigen                               | 218        |
| 2.4.3.    | Der Organbezug von Pseudo-Gefühlen wird erkannt und erforscht                                          | 218        |
| 2.5.      | Der Beginn ganzheitlicher Energiearbeit im Westen                                                      | 219        |
| 2.6.      | Was passiert, wenn nicht am Vergessenen und Verdrängten gearbeitet wird?                               | 220        |
| 2.6.1.    | Wie bauen sich Speicherungen im Körper auf?                                                            | 220        |
| 2.6.2.    | Emotionen materialisieren sich in ganz bestimmten Körperstellen                                        | 221        |
| <b>3.</b> | <b>LEBENSZENTRIERTE KRÄFTE LÖSEN DISHARMONIEN UND<br/>SPEICHERUNGEN AUF</b>                            | <b>222</b> |
| <b>4.</b> | <b>ZUSAMMENFASSUNG</b>                                                                                 | <b>224</b> |
| 4.1.      | Zusammenfassung I: Geleerte Speicherplätze wandeln sich zu Kraftplätzen mit fließendem Qi              | 224        |
| 4.2.      | Zusammenfassung II: Die Bedeutung der Aufmerksamkeit im QIGONG                                         | 226        |
| <b>5.</b> | <b>DIE ENERGETISCHEN GRUNDSTRUKTUREN IM MENSCHLICHEN<br/>ORGANISMUS</b>                                | <b>227</b> |
| 5.1.      | Unterschiedliche Energiequalitäten                                                                     | 227        |
| 5.2.      | Die 3 DANTIAN                                                                                          | 227        |
| 5.3.      | Die 3 Abteilungen der Leibeshöhle / 3 E                                                                | 227        |
| 5.4.      | Die 4 PÄSSE                                                                                            | 229        |
| 5.5.      | Die Chakren                                                                                            | 230        |
| <b>6.</b> | <b>DIE SPEICHERPLÄTZE IM WEISSEN RING UND IN DEN PÄSSEN</b>                                            | <b>232</b> |
| 6.1.      | Der WEISSE RING                                                                                        | 232        |
| 6.1.1     | Punkte im WEISSEN RING                                                                                 | 233        |
| 6.1.2.    | „Sichtbar“ ist der WEISSE RING in mehrfacher Hinsicht:                                                 | 235        |
| 6.1.3.    | Die spirituelle Bedeutung des WEISSEN RINGS                                                            | 235        |
| 6.2.      | PO und HUN prägen das neugeborene Leben auf unterschiedliche Art                                       | 235        |
| 6.2.1.    | Die Körperseele PO                                                                                     | 235        |
| 6.2.2.    | Die Wander- oder Geist-Seele HUN                                                                       | 236        |
| 6.3.      | Herz und Leber sorgen für Zirkulation und Reinigung und bereiten den Aufstieg der „wahren Energie“ vor | 237        |

|           |                                                                                                        |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.4.      | Der WEISSE RING und der Aufstieg der "wahren Energie" / ZHENQI                                         | 237        |
| 6.5.      | WEISSER RING und Übergang zum 1. PASS                                                                  | 240        |
| <b>7.</b> | <b>DIE PÄSSE UND SPEICHERPLÄTZE IM EINZELNEN</b>                                                       | <b>243</b> |
| 7.1.      | Die Zone des 1. PASSES                                                                                 | 243        |
| 7.2.      | Der 1. PASS aus der Sicht der 5 Elemente / WUXING und der Chakren                                      | 245        |
| 7.2.1.    | Element ERDE / 1.CHAKRA / MULADHARA / Wurzelchakra                                                     | 245        |
| 7.2.2.    | Element WASSER / 2. CHAKRA / SVADHISTHANA / Sexualchakra                                               | 245        |
| 7.2.3.    | Element FEUER / 3. CHAKRA / MANIPURA / Milzchakra / Nabelchakra                                        | 246        |
| 7.3.      | Speicherungen im Bereich des 1. PASSES                                                                 | 246        |
| 7.3.1.    | Im 1.PASS sind auf der Körpervorderseite folgende Speicherungen möglich                                | 247        |
| 7.3.2.    | Im 1.PASS sind auf der Körperrückseite folgende Speicherungen möglich                                  | 248        |
| 7.4.      | Der 1. Pass auf der Körpervorderseite in der Zusammenschau mit den dort befindlichen Akupunkturpunkten | 250        |
| 7.5.      | Wie können die beschriebenen Speicherungen aufgelöst werden?                                           | 252        |
| 7.6.      | Der 1. PASS auf der Körperrückseite in der Zusammenschau mit den dort befindlichen Akupunkturpunkten   | 254        |
| 7.7.      | Das Wirken von PO und HUN im unteren DANTIAN und 1. PASS                                               | 257        |
| 7.8.      | Übungen zum Leeren der Speicher im 1. PASS                                                             | 257        |
| <b>8.</b> | <b>DER 2. PASS, DER „ÄUSSERE“ PASS / WAIGUAN</b>                                                       | <b>260</b> |
| 8.1.      | Die Zone des 2. PASSES                                                                                 | 260        |
| 8.1.1.    | Wichtige Akupunkturpunkte auf der Körpervorderseite des 2. PASSES                                      | 261        |
| 8.1.2.    | Wichtige Akupunkturpunkte auf der Körperrückseite des 2. PASSES                                        | 262        |
| 8.2.      | Der 2. PASS aus der Sicht der 5 Elemente / WUXING und der Chakren                                      | 262        |
| 8.3.      | Speicherungen im Bereich des 2. PASSES                                                                 | 264        |
| 8.3.1.    | Im 2. PASS sind auf der Körpervorderseite folgende Speicherungen möglich                               | 265        |
| 8.3.2.    | Im 2. PASS sind auf der Körperrückseite folgende Speicherungen möglich                                 | 266        |
| 8.4.      | Das Wirken von PO und HUN im 2.PASS                                                                    | 268        |
| 8.4.1.    | Zwerchfell und Atmung                                                                                  | 268        |
| 8.4.2.    | QIHUA / Energietransformation                                                                          | 270        |
| 8.4.3.    | Vom ICH zum WIR                                                                                        | 271        |
| 8.4.4.    | Erweiterung des Bewusstseins                                                                           | 272        |
| 8.4.5.    | Das Herz öffnen                                                                                        | 272        |
| 8.5.      | Die Zone des Übergangs vom 2. zum 3. PASS                                                              | 274        |
| 8.5.1.    | Körpervorderseite                                                                                      | 274        |
| 8.5.2.    | Körperrückseite                                                                                        | 274        |
| 8.6.      | Aufgaben im 2. PASS                                                                                    | 274        |

|            |                                                                                |            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.7.       | Der obere Bereich des 2. PASSES                                                | 276        |
| 8.8.       | Lösung der Barrieren                                                           | 277        |
| <b>9.</b>  | <b>DER 3. PASS, DAS „TOR DES SCHWEIGENS“</b>                                   | <b>278</b> |
| 9.1.       | Die Zone des 3. PASSES                                                         | 279        |
| 9.2.       | Der 3. PASS aus der Sicht der 5 Elemente / WUXING und der Chakren              | 279        |
| 9.3.       | Aufgaben im Bereich des Psychisch-Seelischen                                   | 280        |
| 9.4.       | Die Speicherzonen im 3. PASS                                                   | 281        |
| 9.5.       | Wichtige Punkte des 3. PASSES auf dem Lenkergefäß und dem<br>Dünndarm-Meridian | 284        |
| 9.6.       | Das Wirken von PO und HUN im 3. PASS                                           | 286        |
| 9.6.1.     | Die Stufen des Aufstiegsweges und ihre Problematik                             | 286        |
| 9.6.2.     | Schweigen und Zuhören                                                          | 287        |
| 9.6.3.     | Täuschung und Enttäuschung                                                     | 289        |
| 9.6.4.     | Abneigung und Hass                                                             | 289        |
| 9.7.       | Lösung von Ängsten, die in den Halswirbeln gespeichert sind                    | 291        |
| 9.8.       | Berührung und ANMO / Selbstmassage im 3. PASS:                                 | 292        |
| <b>10.</b> | <b>DIE ENTWICKLUNG DES LICHTKÖRPERS</b>                                        | <b>295</b> |
| <hr/>      |                                                                                |            |
|            | <b>SCHLUSSWORT</b>                                                             | <b>298</b> |
|            | <b>ANHANG</b>                                                                  | <b>303</b> |
|            | <b>EMPFEHLENSWERTE ORGANISATIONEN</b>                                          | <b>303</b> |
|            | <b>BILDNACHWEISE</b>                                                           | <b>303</b> |
|            | <b>LITERATURVERZEICHNIS</b>                                                    | <b>304</b> |

VORWORT





## VORWORT DER AUTOREN

Nach 25 Jahren Schulung und Erfahrung in Theorie und Praxis des QIGONG, der Arbeit an und mit unserer Lebensenergie Qi, ist es an der Zeit, sich einer breiteren Öffentlichkeit zuzuwenden, weil in diesem Vierteljahrhundert die Bewegung des QIGONG im Westen enorm gewachsen ist. Viele Übende wollen mit Recht zu den praktischen Übungen mehr und mehr auch Hintergrundwissen erfahren.

Das Resümee dieser langen Zeit des eigenen Lernens und Übens, verknüpft mit der Weitergabe des QIGONG in vielen Kursen und auch in der Ausbildung zum QIGONG-Lehrer zeigt, dass das Wissen über QIGONG nicht nur für einen kleinen Kreis von QIGONG-Lehrern in einem „inneren Zirkel“ interessant ist, sondern letztlich auch für all diejenigen, die auf der Suche sind, einer Suche, die nach Inhalten und nicht nur nach äußerem Gestalten strebt.

QIGONG bietet in der Tat vieles:

- die Möglichkeit, einen Ausgleich zu finden für den Stress im Alltag,
- die Möglichkeit, auf sanfte Art den Körper zu stärken,
- die Möglichkeit, im Krankheitsfall wieder zu gesunden,
- die Möglichkeit, Körper, Seele und Geist zu harmonisieren
- und nicht zuletzt die Möglichkeit, sich durch Sinnfindung weiter zu entwickeln, gemäß dem Motto:

**„im Fluss des Lebens – der Entwicklungsweg im QIGONG“**  
**Jeder Tag ein guter Tag**

*Die Autoren danken allen ihren Lehrerinnen und Lehrern, die meist in aller Stille und unaufdringlich das vorleben, was sie unterrichten.*

## VORWORT

Am Anfang waren Erde und Himmel nicht voneinander getrennt, der menschliche Geist war in Einheit mit der Schöpfung.

Aber durch das Geborenwerden in die materielle Welt wurden die Menschen recht unglücklich, weil sie sich getrennt von ihrer kosmischen Heimat fühlten. Um die dadurch entstandene Kluft zu überbrücken, haben sie im Laufe der Jahrtausende verschiedene Übungen und Rituale entwickelt, durch die sie, obwohl nun verkörpert in der Materie, in das verlorene Einssein mit dem gesamten Kosmos zurückkehren konnten. QIGONG sollte als eines von diesen Übungsritualen geehrt werden.

Nun befinden wir uns als Menschheit wieder an einem ähnlichen Anfang. Wir können uns fast alles Denkbare leisten, gleichzeitig fühlen wir uns jedoch immer mehr von der Ganzheit getrennt. Die Lage ist aber heutzutage anders: Die unglückliche Trennungslinie verläuft diesmal nicht außerhalb sondern mittig durch unsere geistig-seelische Innenwelt hindurch.

Nun, da wir Gegenwartsmenschen der verheerenden Zerstückelung nach und nach bewusst werden, beginnen wir uns umzuschauen nach Werkzeugen, die uns in dieser Lage helfen könnten. Und siehe

da, es gibt einen riesigen geistigen Schatz, den die Chinesische Kultur durch Jahrtausende angehäuft hat, darunter die unterschiedlichen QIGONG-Übungen – eine willkommene Hilfe, sich selbst besser kennenzulernen und dazu die Gelegenheit, wieder zurück in die Ganzheit zu kommen.

Noch etwas: Wir Menschen sind inzwischen auf dem Weg, zu einer bunten, mehrdimensionalen und grenzüberschreitenden Familie zusammenzuwachsen. Die Bewusstheit ist erwacht, dass wir Mitschöpfer des irdischen Kosmos sind, nicht nur seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer. So kommt es dazu, dass unsere Bewegungen unter bestimmten Vorbedingungen nicht mehr von den Bewegungen des universellen Lebens zu trennen sind. Mit jeder liebevoll und aufmerksam ausgeführten Bewegung, wenn geerdet und im Frieden vollzogen, können wir den ganzen Organismus des irdisch-kosmischen Lebens in seiner Entfaltung unterstützen.

Die QIGONG-Bewegungen können heutzutage einen neuen schöpferischen Sinn finden, der die eigenen persönlichen Interessen übersteigt, würde man dessen bewusst werden, dass Leben im Allgemeinen eine fein gewobene, konzentrierte, und vielschichtige Bewegungskunst ist.

Marko Pogačnik, am 6. 6. 2013

# Kapitel 1

## **HARMONISIERUNG VON KÖRPER, ATMUNG UND GEIST**

## 1. EINLEITUNG: GANZHEITLICHKEIT UND QIGONG

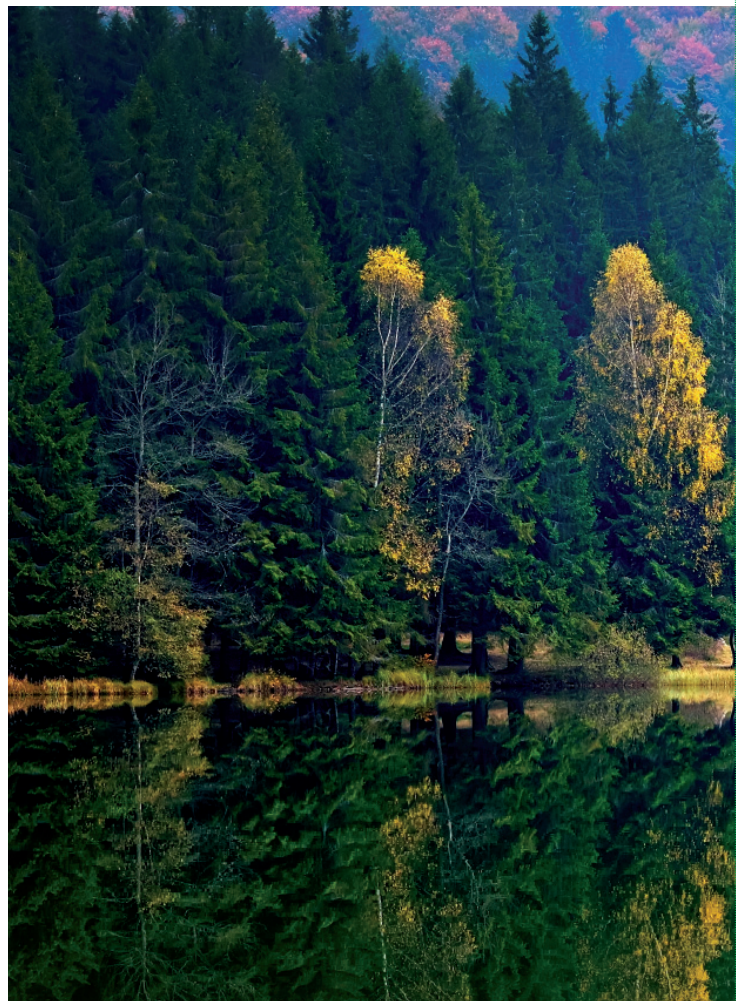
QIGONG schenkt dem Übenden die Möglichkeit, seinen Geist, seine Emotionen und Gefühle mit dem Körper wieder zu vereinen. Dieser Aspekt macht QIGONG für uns abendländische Menschen so wertvoll, da in den letzten Jahrhunderten eine einseitige Betonung der Ratio, des Geistes, in unserer westlichen Kultur überhand genommen hat und damit immer mehr der Bezug zum einheitlichen Ganzen unseres Menschseins verloren geht. Die Methode QIGONG konnte sich deswegen im Westen zunehmend etablieren, weil es eine sanfte Methode ist, ganzheitliche Mittigkeit, psychische Harmonisierung, Selbsterkenntnis und Bewusstseinsweiterung bis hin zur Spiritualität zu erlangen. QIGONG wurde bei uns auch deshalb so gut angenommen, weil im östlichen Denken eine andere als die abendländische Sichtweise, nämlich die polare, integrierende Sicht aller Phänomene der Welt, mehr Bedeutung hat, als die im Westen vorherrschende dualistische, wertende und damit einengende Weltsicht. Diese unterschiedlichen Betrachtungsweisen der Wirklichkeit sollen mit ihren verschiedenen Aspekten aufgezeigt und erläutert werden. Bezogen auf Theorie und Praxis des QIGONG geht es um folgende Grundannahmen:

- Die Trennung von Geist, Gefühlen und Körper, wie im Westen seit DESCARTES<sup>1</sup> vorherrschend, hat im Osten nie in diesem Ausmaß stattgefunden. QIGONG baut darauf auf, dass eine unmittelbare wechselseitige Beeinflussung von Körper, Psyche und Geist ständig wirkt.
- Nach Ansicht der östlichen Philosophie ist es der kosmische Geist / YUANSHEN<sup>\*2</sup>, der den Energiekörper entstehen lässt, aus dem in

weiterer Folge der physische Leib geformt wird. Daher gilt die universelle Regel der Energiearbeit im QIGONG:

**„Wo die Aufmerksamkeit hingeht, folgt das QI, die Energie; wo das QI hingeht, folgt das Blut, die Materie.“**

Dieses elementare Grundgesetz gilt sowohl für die Wandlung von Materie aus dem Geist, als auch im Speziellen für die Übungen der QIGONG-Praxis.



<sup>1</sup> Auch Cartesius genannt, der den bekannten Satz geprägt hat: "Cogito, ergo sum", übersetzt mit: "Ich denke, daher bin ich". In Teil IV von: „Discourse on the Method“, 1637.

<sup>2</sup> YUANSHEN\* / Ursprungsgeist ist Teil des „kosmischen QI“, aus dem sich jedes Individuum strukturiert. SHEN\* wird deshalb mit Stern\* geschrieben, um Wort und Inhalt als „Geist“ kenntlich zu machen.