

REINHILD BECKER

# QIGONG

## FÜR DIE GESUNDHEIT 2

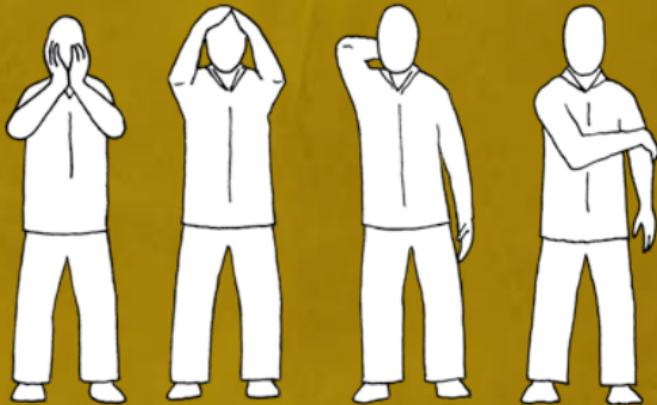


Neue Übungen zum  
Selbst-Zusammenstellen

Set mit Anleitung und 40 Karten

 Schirner  
Verlag

# ABSCHLUSSMASSAGE



Gesicht – Kopf – Nacken – Schultern und Arme



Brust und Bauch – Nieren – Beine – nachspüren

# ABSCHLUSSMASSAGE

Beende jede Übungseinheit mit einer Selbstmassage.

Reibe das Gesicht und die Ohren,  
streiche über den Kopf, massiere den  
Nacken und die Schultern, reibe  
über die Schultergelenke.

Streiche dreimal die Arme entlang innen  
hinunter und außen herauf, dann  
dreimal über Brust und Bauch.

Massiere die Nieren, streiche die Beine  
entlang seitlich hinab, innen herauf,  
vorn hinab, innen herauf, hinten hinab,  
innen herauf. Kreise über den Bauch.

Lege beide Hände übereinander auf den  
Bauch, und spüre nach.

**WIRKUNG:**  
Die Energie kann frei  
durch den Körper zirkulieren.

# DEN REGENBOGEN BEWEGEN



»Ich halte einen riesengroßen, regenbogenfarbenen Ball über dem Kopf. Ich kann spüren, wie das Qi mit jeder Bewegung wie Honig durch meine Arme und von einer Hand zur anderen fließt. Ich fühle innere Ruhe, Glück und Heiterkeit.«

# DEN REGENBOGEN BEWEGEN

Stelle die Füße parallel hüftbreit auseinander.

Hebe die Arme mit dem Einatmen vor dem Körper bis über den Kopf, die Handflächen zeigen zueinander. Visualisiere, dass du einen großen Ball hältst. Verlagere das Gewicht nach rechts, und neige Arme und Oberkörper mit dem Ausatmen nach links, die rechte Hand ist über dem Scheitel, die linke Hand auf Schulterhöhe. Richte dich mit dem Einatmen wieder auf. Verlagere dann das Gewicht nach links, und neige Arme und Oberkörper mit dem Ausatmen nach rechts. Die Vorderseite des Körpers bleibt immer geradeaus gerichtet, die Arme bewegen sich elastisch und weich.

Zum Abschluss der Übung bringe die Hände wieder über den Kopf, und senke sie vor dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten.

**WIRKUNG:**

Die Seiten des Körpers werden gedehnt.

# ZWEI RÄDER DREHEN



»Ich spüre den Raum zwischen den Händen über meinem Kopf. Er ist gefüllt mit der Energie des Himmels.

Ich spüre den Raum zwischen den Händen an meinen Hüften. Er ist gefüllt mit der Energie der Erde.«

## ZWEI RÄDER DREHEN

Stelle die Füße parallel hüftbreit auseinander.

Hebe beide Arme über den Kopf, als würdest du dort einen Ball halten. Drehe den Körper nach rechts, wende die Handflächen nach außen, und lasse die Arme seitlich sinken, die Handflächen zeigen jetzt zum Körper. Drehe den Körper nach links, wende die Handflächen nach außen, und hebe beide Arme seitlich bis über den Kopf.

Drehe den Körper wieder nach rechts, wende die Handflächen nach außen, senke die Arme seitlich, und komme in eine fließende Bewegung.

Führe die Bewegung dann zur Gegenseite aus. Drehe den Körper nach links, und lasse die Arme seitlich sinken.

### WIRKUNG:

Der ganze Körper öffnet sich, der Atem fließt freier.

# DEN HORIZONT UMARMEN



»Ich stehe am Strand oder auf einem Berggipfel, vor mir grenzenlose Weite bis zum Horizont.

Ich atme in tiefen Zügen die belebende, frische, klare Luft ein, ich fühle mich glücklich und frei.«

# DEN HORIZONT UMARMEN

Stelle die Füße parallel hüftbreit auseinander. Hebe die Arme mit dem Einatmen vor dem Körper auf Brusthöhe, die Handflächen zeigen nach unten. Drehe die Handflächen zueinander, und öffne die Arme zur Seite hin. Bringe die Arme mit dem Ausatmen wieder nach vorn, wende die Handflächen nach unten, senke die Arme, gehe dabei etwas in die Knie.

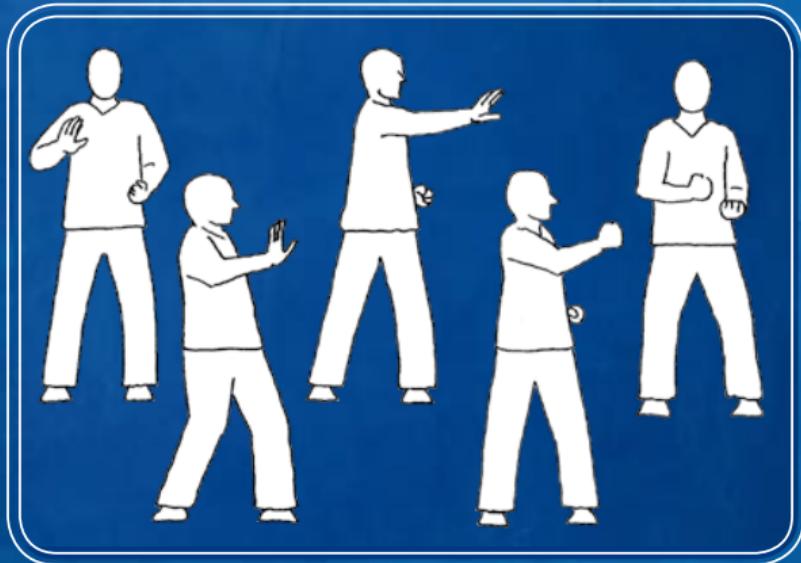
Visualisiere beim Öffnen der Arme, dass die Finger Seidenfäden ziehen. Beim Schließen stelle dir vor, wie sie einen Ball zusammendrücken, und beim Sinken drücken sie ihn unter Wasser. Beim Steigen hängen die Hände locker in den Handgelenken, beim Sinken ist ein wenig Spannung darin.

Komme in eine fließende Bewegung.

## WIRKUNG:

Der Atem wird frei, der Geist entspannt sich, positives Denken wird gefördert.

# DIE INNERE KRAFT MEHREN



»Ich lasse mein Qi, meine innere Kraft, wachsen, der Körper ist entspannt, meine innere Sammlung nimmt zu.

Mit dem Ausatmen stoße ich trübes Qi aus, mit dem Einatmen hole ich frisches Qi zu mir und stärke meinen Körper.«

# DIE INNERE KRAFT MEHREN

Stelle die Füße parallel hüftbreit auseinander.

Halte lockere Fäuste neben der Hüfte, die geschlossenen Handflächen zeigen nach oben. Öffne die rechte Faust, stelle die Handfläche auf, hole aus, und stoße mit dem Ausatmen diese Hand vor dem Körper in die linke Ecke.

Forme die Hand drehend zur Faust, und ziehe sie mit dem Einatmen zurück zur Hüfte, die geschlossene Handfläche zeigt zum Schluss nach oben.

Wechsle anschließend die Hand, stoße die linke offene Hand in die rechte Ecke, und ziehe sie als Faust zurück.

Komme in eine fließende Bewegung, indem du den Körper abwechselnd nach links und rechts drehst, federe dabei locker in den Knien.

**WIRKUNG:**  
Die innere Kraft wird gestärkt.

# HÄNDE ÜBER DEM BODEN



»Ich stehe bis zum Bauchnabel in angenehm warmem Wasser, meine Unterarme und Hände liegen auf der Oberfläche auf, sie werden vom Wasser getragen. Ich kann das Gewicht abgeben.

Ich fühle  
unten – schwer und warm  
oben – leicht und kühl.«

# HÄNDE ÜBER DEM BODEN

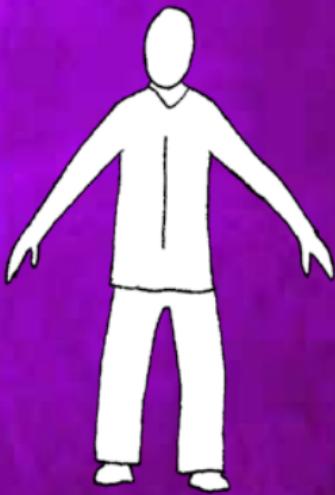
Stelle die Füße parallel hüftbreit auseinander.

Halte die Hände auf Bauchhöhe vor den Körper, die Handflächen zeigen nach unten, die Schultern sind entspannt, die Knie sind leicht angewinkelt, das Gewicht des Körpers sinkt nach unten.

Bleibe in dieser Position eine Zeit lang stehen, und spüre in den Körper hinein.

**WIRKUNG:**  
Diese Übung verbindet dich mit der Energie der Erde.

# DER TANNENBAUM



»Wie ein Tannenbaum lasse ich meine Wurzeln in den Boden wachsen, über eine breite Basis bin ich mit der Erde verbunden.

Die Spitze des Tannenbaumes strebt nach oben, über meine Spitze bin ich mit dem Kosmos verbunden.«

# DER TANNENBAUM

Stelle die Füße parallel hüftbreit auseinander.

Strecke die Arme diagonal nach unten rechts und links vom Körper aus, die Fingerspitzen zeigen diagonal nach unten, die Handflächen zeigen zum Körper, die Schultern sind entspannt, die Knie sind leicht angewinkelt, das Gewicht des Körpers sinkt nach unten.

Bleibe in dieser Position eine Zeit lang stehen, und spüre in den Körper hinein.

## WIRKUNG:

Diese Übung verbindet dich mit der stabilisierenden Kraft der Erde und mit der Energie des Himmels.

REINHILD BECKER

# QIGONG

## FÜR DIE GESUNDHEIT 2



Neue Übungen zum  
Selbst-Zusammenstellen

Anleitung zu den 40 Karten

 Schirner  
Verlag

Die Ratschläge in diesem Kartenset sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9230-0

Reinhild Becker  
**Qigong für die Gesundheit 2**  
Neue Übungen zum Selbst-Zusammenstellen

© 2024 Schirner Verlag, Darmstadt  
1. Auflage März 2024

Layout von Box, Karten & Anleitung: Hülya Sözer, Schirner, unter  
Verwendung von # 735218119 (© Bill45), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com),  
und Zeichnungen der Autorin  
Zeichnungen der Qigong-Figuren: © Reinhild Becker  
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner  
Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Alle Rechte vorbehalten  
Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlags

# Qigong 2 – weitere Übungen für die Gesundheit

Es gibt eine gefühlt unendliche Anzahl an Übungen im Qigong. Sie kommen aus China, einem sehr großen Land mit unterschiedlichen klimatischen Verhältnissen und Herausforderungen für die Gesundheit. In einer Klimazone, in der es feucht und kalt ist, haben die Menschen mit ganz anderen gesundheitlichen Problemen zu tun als in trockenen, heißen Gebieten, weshalb jede Region individuelle Übungen entwickelt hat. Jeder Qigong-Meister verfügte über ein eigenes Übungssystem, das er an seine Schüler weitergab. Diese entwickelten wiederum eigene Konzepte, wodurch sich ein riesiges Spektrum an Übungen herausgebildet hat. Heute ist Qigong auf der ganzen Welt bekannt und beliebt. Seine große Verbreitung in anderen Ländern, Kulturen und Gesellschaften trug ebenfalls dazu bei, dass Qigong-Begeisterte heute aus einer schier unendlichen Anzahl an Übungen auswählen können.

Damit die Auswahl möglichst leichtfällt, habe ich 2021 mein erstes Kartenset »Qigong für die Gesundheit« entwickelt. Darin werden verschiedene Bewegungsabläufe und Haltungen aus dem Qigong vorgestellt, die man dank der Karten spielerisch und intuitiv miteinander

kombinieren kann. In diesem Kartenset lernst du nun weitere Übungen aus dem Qigong kennen. Du kannst beide Kartensets einzeln oder zusammen verwenden, so ergibt sich für dich eine noch größere Übungsauswahl.

Ich wünsche dir viel Freude beim Üben!

Reinhild Becker

# Was ist Qigong?

Qigong ist eine Tausende von Jahre alte chinesische meditative Bewegungsform, bei der Atem-, Körper-, Konzentrations- und Meditationsübungen miteinander kombiniert werden. Die Chinesen hatten schon früh erkannt, dass Geist und Körper eng zusammenhängen. So diente und dient Qigong noch heute sowohl dem körperlichen Wohlbefinden als auch der geistig-seelischen Ausgeglichenheit sowie der Verjüngung. Es bewirkt die Aktivierung der Lebensenergie Qi, die durch alle Lebewesen, ja, das gesamte Universum, fließt – alles ist erfüllt von Qi. Nach der chinesischen Lehre entstehen da, wo das Qi nicht mehr fließen kann, Blockaden. Diese führen zu Unwohlsein und Krankheit.

Ein chinesischer Arzt und Qigong-Meister hat einmal gesagt: *»Ein kranker Körper ist wie ein Seil mit vielen Knoten. Mit Qigong lösen wir diese Knoten einen nach dem anderen auf.«*

Die Grundlage dafür sind unterschiedlich ausgerichtete Übungen, manche sind körperlicher, manche energetischer und manche geistiger Natur. So werden sowohl Muskeln, Sehnen und Gelenke trainiert als auch die seelische Ausgeglichenheit, die geistige Entwicklung und die innere Stabilität gestärkt.

# Wie übe ich mit diesen Karten?

Auf der Vorderseite der Karten siehst du Zeichnungen, die dir zeigen, wie die Übung abläuft. Auf der Rückseite findest du eine detaillierte Anleitung und eine Erklärung, was die Übung bewirkt. Anfangs wirst du die Schritt-für-Schritt-Anweisung benötigen. Wenn du einen Bewegungsablauf aber schon einige Male praktiziert hast, reicht ein Blick auf die Skizzen. Der Merksatz darunter hilft dir zusätzlich, in den Fluss der Figur zu kommen. Er ist eine Art Visualisierung, mit der du tiefer in die Übung eintauchen kannst.

Jede Karte hat eine bestimmte Farbe, die dir als Richtlinie dabei dient, dein ganz persönliches Übungsprogramm zusammenzustellen.

**Tipp:** Denke daran, die 40 Übungen dieses Kartensets lassen sich wunderbar mit den Übungen aus dem Vorgänger-Kartenset »Qigong für die Gesundheit« kombinieren.

## Die gelben Karten

Diese Übungen rahmen dein Qigong-Programm ein. Mit dem Pendeln bereitest du dich auf deine Qigong-Praxis vor, denn es dient dazu, erst einmal Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und bei dir selbst anzukommen. Es nützt wenig, die Übungen gehetzt durchzuführen. Erst in der Ruhe und Achtsamkeit entfalten sie ihre gesundheitliche Wirkung. Die alten Meister sagen: »Wer mit ganzem Herzen übt, klärt seine Gedanken. Wo klare Gedanken sind, klärt sich das Qi. Wo sich das Qi sammelt, wächst die Kraft.«

Das Abspeichern der Energie und die anschließende Selbstmassage bilden den Abschluss jeder Übungsreihe und runden sie ab.



## Die roten Karten

Diese Figuren betonen stärker den körperlichen Aspekt beim Üben. Sie dienen dazu, die Gelenke und Muskeln zu lockern und somit den ganzen Körper durchlässig für den Energiefluss zu machen.

## **Die blauen Karten**

Diese Übungen sind eher energetischer Natur und schulen die Achtsamkeit und die Wahrnehmung. Bei ihnen geht es um das Fühlen. Durch sie bekommst du schnell ein Gespür für deinen Körper, nimmst ihn vielleicht zum ersten Mal richtig wahr, und erlangst so auch Zugang zu dem Energiefeld, das dich umgibt.

## **Die violetten Karten**

Diese Übungen können als Standmeditation genutzt werden. Sie sind entweder ein stiller Stand oder mit einer kleinen, sehr ruhigen Bewegung kombiniert. Das intensiviert deine Achtsamkeit und Wahrnehmung. Du kommst bei dir selbst an und findest Ruhe und Ausgeglichenheit.

Auf sanfe Art die Abwehrkräfte stärken, den Körper geschmeidig halten und die Lebensenergie steigern: Die Qigong-Karten von Reinhild Becker sind beliebt bei allen, die die traditionellen chinesischen Übungen aus Meditation, Bewegungskunst und Atemtechniken ohne Kursleiter zu Hause durchführen möchten. Entdecken Sie:

- neue Übungen aus dem körperlichen, energetischen und meditativen Bereich, die mit dem Vorgänger-Kartenset kombiniert werden können
- anschauliche Illustrationen
- Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Bewegungsabläufe
- Merksätze zur Visualisierung der Bewegung und des Qi-Flusses

Stellen Sie spielend leicht Ihr individuelles Übungsprogramm zusammen, und lassen Sie Ihr Qi fließen!



ISBN 978-3-8434-9230-0

9 783843 492300

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)