

# Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg Leitfaden Qigong

Leseprobe

[Leitfaden Qigong](#)

von [Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b4564>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Vorwort

Die Übungen, die heute unter dem Namen Qigong zusammengefasst werden, gehören einerseits zu den „Fünf Säulen“ oder Haupttherapieformen der chinesischen Medizin (neben Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Diätetik und chinesische manuelle Therapie Tuina). Andererseits wurden sie in China auch in verschiedenen philosophischen und religiösen Strömungen praktiziert und waren Teil der alltäglichen Lebensführung in der Bevölkerung. In den letzten 30 Jahren findet Qigong auch bei uns im Westen immer regeren Zuspruch. Die meisten Bücher in westlicher Sprache stellen in der Regel eine ausgewählte Übung oder ein einzelnes Übungssystem dar.

Vor diesem Hintergrund war es unser Anliegen, ein übergreifendes Buch zur praktischen Anwendung des Qigong im Rahmen der chinesischen Medizin zu erstellen. Es richtet sich demnach vor allem an den in chinesischer Medizin vorgebildeten Therapeuten und an Qigong-Praktizierende, die Qigong innerhalb der chinesischen Heilkunde anwenden möchten. Die anderen Bereiche, denen Qigong ebenfalls zuzuordnen ist - wie Kunst, Daoismus und Philosophie -, sind nicht Schwerpunkte des Buches, weshalb wir sie nur am Rande erwähnt haben.

Anhand von in China und inzwischen auch bei uns in Deutschland weit verbreiteten Qigong-Übungen (wie die „Sechs Laute“, das „Spiel der Fünf Tiere“) wollten wir in diesem Zusammenhang zeigen, wie sie bei unterschiedlichen Krankheitsbildern therapeutisch angepasst und angewendet werden können. Denn bei den verschiedenen Übungsmethoden des Qigong werden Wirkfaktoren, die die körperlichen, seelischen und geistigen Bereiche des menschlichen Lebens ansprechen, zwar unterschiedlich gewichtet, aber sie sind immer in ihrer Gesamtheit vorhanden. Deshalb lassen sich die gleichen Qigong-Übungen durch unterschiedliche Betonung der Wirkfaktoren bei verschiedenen Erkrankungen einsetzen.

Der Inhalt dieses Leitfadens umfasst zunächst einführende Kapitel, in denen ein historischer Überblick und ein Einblick in die verschiedenen Arten des Qigong (Kap. 1) gegeben sowie seine grundlegenden Konzepte (Kap. 2) und Übungsprinzipien (Kap. 3) beschrieben werden. Anschließend folgt der Teil zur therapeutischen Anwendung des Qigong (Kap. 4 und 5). Bei der Auswahl der Erkrankungen haben wir uns zum einen von klinischen Erfahrungen (z.B. bei Schmerzen) und bereits vorliegenden klinischen Studien (z. B. bei asthmatischen Erkrankungen, Bluthochdruck oder Migräne) leiten lassen, zum anderen haben wir zahlreiche eher allgemeine und weit verbreitete Beschwerden ausgewählt (wie Appetitlosigkeit, Erkältungskrankheiten etc.), bei denen sich die Anwendung von Qigong bewährt hat. Die therapeutischen Hinweise sind so gehalten, dass einerseits eher allgemeine Empfehlungen zur Auswahl von Übungen gegeben werden, andererseits aber aus einem bestimmten Repertoire von relativ bekannten Qigong-Übungen (Kap. 7) einzelne Teile oder Formen empfohlen werden, wobei bestimmte Wirkfaktoren bei der Ausübung besonders zu berücksichtigen sind.

sichtigen sind. Diese Betonung der Wirkfaktoren lässt sich auch auf andere Qigong-Übungen übertragen.

In Kapitel 6 haben wir vor allem Anwendungsgebiete des Qigong berücksichtigt, die sich in westlichen Ländern bereits bewährt haben und die auf hier bekannte Qigong-Methoden zurückgreifen. Sie konzentrieren sich weitgehend auf Gesundheitsförderung, therapeutische Anwendung sowie Unterstützung und Bereicherung in der Lebensgestaltung, wie z.B. die Möglichkeiten des Qigong in den verschiedenen Lebensaltern.

Im letzten Kapitel (Kap. 7) wird schließlich eine Auswahl relativ bekannter und gebräuchlicher Qigong-Übungen beschrieben. Diese können nur einen Eindruck vom Charakter der Übungen vermitteln und auf diese Weise beim Üben als Gedankstütze dienen. Werden Qigong-Übungen zu therapeutischen Zwecken erlernt, ist immer eine Anleitung durch einen qualifizierten Lehrer erforderlich. Aufgrund der Uneinheitlichkeit der Terminologie für die chinesische Medizin im deutschsprachigen Raum und der daraus resultierenden Unschärfe der Begriffe haben wir uns dazu entschlossen, für die wichtigsten chinesischen Fachbegriffe sowohl eine relativ gebräuchliche deutsche Übersetzung als auch den lateinischen Begriff zu verwenden; außerdem geben wir die chinesische Pinyin-Umschrift an.

Zur Realisation dieses Buches haben viele beigetragen. Unser Dank als Herausgeber gilt zunächst den Mitautoren, deren Erfahrungen auf Spezialgebieten die Konzeption des Buches ermöglicht haben. Weiterhin möchten wir den Qigong-Übenden, die sich für die Fotos zur Verfügung gestellt haben, herzlich danken: Waltraud Gawlik, Simon Goedicke, Andrea Güstrau, Dariusch Hekmatt, Michael Hölzl, Dagmar Mebus, Heide Perzmaier und Angelika Rauch. Wir bedanken uns auch bei Agnes Fatrai für ihre tatkräftige Unterstützung bei der redaktionellen Bearbeitung der Texte, Dr. Rainer Nögel für seine medizinischen Ratschläge und Korrekturen sowie Waltraud Gawlik und Sepp Leeb für die hilfreiche Durchsicht der Manuskripte. Außerdem danken wir Christi Kiener und Petra Münzel-Kaiser sowie den hier nicht namentlich genannten Mitarbeitern des Verlages Urban & Fischer, Eisevier, für die fachkundige Begleitung.

Die Herausgeber

Ute Engelhardt Gisela  
Hildenbrand Christa  
Zumfelde-Hüneburg

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0  
Leseprobe von U.Engelhardt, G.Hildenbrand und C.Zumfelde-  
Hüneburg,  
Leitfaden Qigong-  
Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen  
Medizin

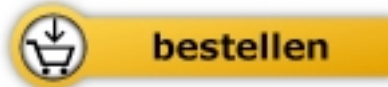


Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg

## Leitfaden Qigong

Gesundheitsfördernde und  
therapeutische Übungen der  
chinesischen Medizin

592 Seiten, geb.  
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)