

奥地利气功协会

QIGONG

Periodikum der **Österreichischen QIGONG Gesellschaft** nach Dr. Gerhard Wenzel



Anfängergeist

Wachsen am Vertrauten

Österreichische Qigong Tage in Kärnten

Neue Zeitqualität: Pluto im Wassermann

Heitere
Ruhe

奥地利气功协会



Liebe Qigong Familie, liebe Mitglieder,

Inhalt

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 04 | WAS IST QIGONG?
Qigong – ein Herzensweg
Die Gründungsväter unserer Qigong-Familie | 30 | HOLZ-SCHLANGEN-YIN-JAHR 2025
Intessante Einblicke von Dr. Florian Ploberger |
| 06 | „ANFÄNGERGEIST“ IM ZEN
„Wachsen am Vertrauten“ im Qigong | 32 | LEBENDIGE MERIDIANE –
LANDKARTE DER SEELE
Das Lebensprinzip des Lungenmeridians
von Mike Mandl |
| 08 | PLUTO IN WASSERMANN
Sprituelle Astrologie und Vorschau von
Wolfgang Bartolain | 36 | QIGONG KREISE
Ansprechpartner in den Regionen und
Veranstaltungs-Nachlese |
| 12 | FÜR MICH IST QIGONG ...
TeilnehmerInnen der Qigong-Zukunftswerkstatt
2024 über Qigong | 39 | TERMINKALENDER |
| 14 | YI QI SAN QING
Die erste der Acht Übungen zur
Rückkehr zum Ursprung | 42 | GOLDEGGER QIGONG SCHULE
Fortbildung für Qigong-LehrerInnen
im Schloss Goldegg |
| 16 | VORSTANDSNACHRICHTEN
Aktuelles aus der Qigong-Familie | 46 | QIGONG-VEREIN SALZBURG
Nachrichten aus dem Partnerverein |
| 22 | QIGONG TAGE IN KÄRNTEN
32. Qigong Tage „Zwischen Himmel und Erde“
im Stift St. Georgen am Längsee | 48 | EMPFEHLENSWERT
Hören – Lesen – Schauen – Wissen |
| 24 | KREISEN AUF DANTIAN-EBENE
Eine kleine daoistische Übung nach Professor Cong,
beschrieben von Norbert Herwegh | 50 | IN MEMORIAM EGON GRAF
IMPRESSUM |

auf den allerersten Blick erscheint in dieser Ausgabe des Periodikums alles neu. Unser Logo, unser Layout – schaut man jedoch tiefer, ist unsere Basis, unser Blick auf das Wesentliche, unsere Ausrichtung immer noch dieselbe. Der Weg nach Innen, unser Qigong-Weg, welcher von Herz zu Herz gelernt und weitergegeben wird, prägt uns zutiefst.

Seit unser Gründungsvater Dr. Gerhard Wenzel vor nunmehr vier Jahren seine große Heimreise angetreten hat, musste sich Einiges verändern, um die große Lücke zu füllen – Bhanananda ist aber unser Leitstern und Spiritus Rector (führender Geist) geblieben.

Nun ist es an der Zeit, die neuen Aspekte und Ideen und vor allem den Spirit unserer Qigong-Familie in unseren grafischen Auftritt nach außen hin mitzunehmen! Unsere Qigong Gesellschaft ist ein Zusammentreffen von vielen wunderbaren Individuen. Genau das ist es, was ein kraftvolles Miteinander prägt. Jede und jeder Einzelne von uns trägt dazu bei, dass unsere Ideen und unsere Kreativität niemals versiegen werden. Dieses kraftvolle WIR, das wir in den letzten Wochen und Monaten spüren durften, ist ein sehr großes Geschenk.

Aus diesem Anlass ist das Thema der vorliegenden Ausgabe des Periodikums „Anfängergeist“. Dieser Begriff stammt aus dem Zen-Buddhismus und wird oft mit der Haltung eines Kindes verglichen: staunend, neugierig und ohne vorgefertigte Urteile. Welch schöne Eigenschaften – es bedeutet, die Welt aus einer frischen Perspektive zu betrachten, auch wenn man bereits Erfahrung gesammelt hat.

Der Anfängergeist ermutigt uns, Altbekanntes zu hinterfragen, Neues zuzulassen und mutig unkonventionelle Wege zu gehen. Er ermöglicht uns, flexibel zu bleiben, uns weiterzuentwickeln und in einer sich ständig wandelnden Welt nicht nur zu überleben, sondern auch zu gedeihen. Wenn wir es

schaffen, ihn zu bewahren, bleibt unser Denken lebendig – und das ist ein Gewinn für jeden Einzelnen und für die Gesellschaft als Ganzes.

Denken wir also daran: Der wahre Meister ist nicht der, der alles weiß, sondern derjenige, der bereit ist, jeden Tag aufs Neue zu lernen.

Wir alle haben so einen unfassbar großen Schatz mit unserem Instrument Qigong von unserem Spiritus Rector Dr. Gerhard Wenzel und Gründungsvater Prof. Cong erhalten. Nun gilt es, diesen in größter Demut zu ehren, die überlieferten Werte zu bewahren und zu beschützen, einfach, dem vor Jahrzehnten eingeschlagenen Weg weiterhin treu zu bleiben.

Die Freude unsererseits ist sehr groß, dass ihr die erste Ausgabe des neu gestalteten Periodikums nun in euren Händen haltet und wir dürfen euch von Herzen gemütliche, spannende und interessante Lesestunden wünschen.

Herzlichst
Sabine Döllner

und das Redaktionsteam
Angelika Guldt, Elisabeth Haas,
Claudia Partl, Astrid Wieland

Qigong – ein Herzensweg

Qigong ist eine sanfte Methode, um zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. Die einfachen, ruhigen Bewegungen helfen dir, auch in den Anforderungen des Alltags deine Mitte zu finden. Sie stärken deinen Körper, harmonisieren die Atmung, beruhigen dein Herz und deinen Geist.

EIN WEG NACH INNEN

Qigong unterstützt uns, uns selbst wieder zu spüren, uns neu kennenzulernen und langsam Schritt für Schritt das Üben in den Alltag zu integrieren. Die Übungen des sich liebevoll Wahrnehmens in Bewegung und Ruhe wirken ausgleichend und stärkend. Es geht nicht darum, möglichst viele verschiedene Übungen zu lernen, denn das Wachsen am Vertrauten schenkt uns Zuversicht und die Kraft weiter zu üben.

Der Herzensweg des Qigong bewegt Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Achtsames Tun und Sein führen uns zu Ruhe, Freude und Lebendigkeit und einem liebevollen Umgang mit uns selbst und mit anderen.

Die Goldegger Qigong Schule nach Dr. Gerhard Wenzel lässt uns Qigong von Herz zu Herz in Theorie und Praxis erleben und erfahren.

Unsere Wurzeln



„Nur in der Annahme, Leben zu besitzen, kann man das Leben versuchen zu beherrschen, zu manipulieren und letztlich auch wieder verlieren. In Wirklichkeit SIND wir selber das Leben, jeder von uns ist Leben.“

DR. GERHARD WENZEL,
SPIRITUS RECTOR DER ÖQGG

Dr. Gerhard Wenzel

Dr. Gerhard Wenzel (1942 - 2021), Arzt und Buchautor, beschäftigte sich jahrzehntelang mit fernöstlicher Philosophie und verschiedenen medizinischen Zugängen. Als praktischer Arzt in Schwarzach (Salzburg) prägte er in seiner Praxis den Begriff der „Integrativen Medizin“. Anfang der 80er-Jahre machte er sich auf den Weg nach China, um Akupunktur zu erlernen. Dafür musste er zuerst Qigong an der Universität in Fuzhou bei Prof. Cong Yong Chun studieren. So wurde Qigong zu seinem Lebensbegleiter und seiner Lebensaufgabe. Fast 40 Jahre lang beschäftigte er sich intensiv mit den umfassenden Möglichkeiten von Qigong - von den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin hin zu philosophischen und spirituellen Aspekten der ganzheitlichen Entwicklung des Menschen. Dies wurde auch wesentlich von seinem indischen Lehrer Babaji unterstützt, der ihm den Titel und Namen **Paramahansa Bhawananda** verlieh und ihn mit der Aufgabe betraute, Qigong für die Menschen im Westen weiterzuentwickeln. Als Lehrer wurde er uns mit seiner Klarheit, seinem großen Wissen und seiner Liebe zu einem wahren Lebensbegleiter.

So lehrte Bhawananda den „**Herzensweg des Qigong**“, der heute in der Qigong Ausbildung und Fortbildung der Goldegger Qigong Schule weiterlebt und weiterwächst.

Professor Cong Yong Chun

Professor Cong Yong Chun, Qigong-Meister aus Fouzhu/China (1932-2023) gab ab Ende der 1980er-Jahre sein Wissen als Repräsentant der „Südlichen Schule des Qigong“ in Österreich und Deutschland weiter. **Von Herz zu Herz** vermittelte Prof. Cong die für die Goldegger Qigong Schule zentrale Übungsreihe der „Ba Fan Huan Gong“, verschiedene daoistische Übungen sowie das von ihm hoch geschätzte Qigong-Gehen. Dank seiner liebevollen CD-Begleitung ist das Xi Xi Ho-Gehen allen Qigong Übenden der Goldegger Schule wohlvertraut.



„In schwierigen Zeiten sich adäquat verhalten, lächeln und das Üben nicht vergessen.“

PROF. CONG YONG CHUN

Österreichische Qigong Gesellschaft

1991 gründete Dr. Gerhard Wenzel die Österreichische Qigong Gesellschaft. Er etablierte die dreijährige Qigong-Ausbildung auf Schloss Goldegg, das sich so zum Herz-Zentrum des Qigong entwickelte. Eine große Zahl von Qigong-Lehrerinnen und -Lehrern wurde seither ausgebildet und sorgt in ganz Österreich und bis nach Bayern hinein für eine lebendige Qigong-Landschaft mit unzähligen Kursen und Qigong-Begeisterten.

DANKE AN ALL UNSERE LEHRER UND LEHRERINNEN

Jeder Tag ein guter Tag

„Anfängergeist“ im Zen – „Wachsen am Vertrauten“ im Qigong

von Angelika Guldt und Elisabeth Haas

OFFENHEIT FÜR DAS, WAS IST

Qigong-Übenden der Goldegger Schule nach Dr. Gerhard Wenzel ist das Konzept „am Vertrauten wachsen“ wohlbekannt. Dieses beharrliche Üben des bereits Bekannten und Gelernten kann für Neulinge eine Herausforderung sein, geht es doch dem herrschenden Zeitgeist, der stets und immer schneller das Neue will, völlig gegen den Strich.

Und doch hat ausgerechnet das Wachsen am Vertrauten viel mit dem „Anfängergeist“ gemein. „Anfängergeist“ (japanisch „shoshin“) kommt aus dem Zen und meint die stete Offenheit des Geistes, die jede Routine vermeidet und immer wieder neu auf das horcht, was IST – im Zauber allen Anfangs, lebendig und neugierig, nicht wissend, was kommt, staunend wie ein Kind.

„Wenn euer Geist leer ist, ist er stets für alles bereit; er ist offen für alles. Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.“¹

WENIGER IST MEHR – DER WEG NACH INNEN

So mancher Qigong-Neuling langweilt sich, nachdem der Ablauf einer Übung gelernt wurde und sucht immer wieder neue Übungen, um seinen unruhigen Verstand zu beschäftigen. Qigong ist aber das „Wachsen am Vertrauten“, eine Haltung des Vertiefens mit größter Offenheit, eine Haltung, die auch den „Anfängergeist“ im Zen charakterisiert.

Denn es kommt nicht darauf an, eine möglichst große Zahl von verschiedenen Übungen zu lernen, die man möglichst „perfekt“ beherrscht. Ein und dieselbe Übung, viele Jahre praktiziert, wird nicht langweilig („kenn ich eh schon“), wenn der offene, ursprüngli-

che Geist unsere Erfahrung beim Üben immer mehr vertieft und ihr Substanz verleiht. So lernen wir, den Übungsablauf zu verINNERlichen. Letztlich muss der Fokus auf die rein äußere Form „überwachsen“ werden, indem wir uns Schritt für Schritt dem eigenen inneren Erleben zuwenden und hineinspüren, was gerade JETZT geschieht.

„Wie fühlt sich die Bewegung an?“

„Was steigt in mir hoch?“

„Wo bemerke ich Widerstand?“

DIE WANDLUNG DER WAHRNEHMUNG

Im Qigong lernen wir den Vier-Stufen-Weg des Bewusstseins² kennen: Er beginnt bei der eher nach außen gewandten Konzentration beim Erlernen einer neuen Übung. Mit dem „Eintreten in die Ruhe“ (Ru JIng) kehrt sich unsere Wahrnehmung um, richtet sich zunehmend auf die inneren Vorgänge und wird mehr und mehr zur Aufmerksamkeit. Wir erleben uns selbst und die Welt neu, staunend wie ein Kind – Gewahrtheit und Achtsamkeit können sich entwickeln. So lässt uns die Offenheit des Anfängergeistes – langsam, langsam, man man de – über den Weg des „Wachsen am Vertrauten“ – gleichsam selbst zur Übung „werden“.

Buch
Tipp!



1 Suzuki, Shunryu.
Zen-Geist – Anfänger-Geist:
Unterweisungen in Zen-
Meditation



2 Wenzel/Herwegh.
Im Fluss des Lebens

Erhältlich
bei ÖQGG:



*Gewahrtheit,
in allumfassender
Liebe gelebt, wird
zur Achtsamkeit.*

Rainer Maria Rilkes Gedicht „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“ aus dem Jahr 1903 gehört zu seinen bekanntesten spirituellen Werken. Es thematisiert die Suche nach Sinn und die persönliche Entwicklung des Menschen, die sich wie Kreise stetig ausdehnt. Mit seiner metaphorischen Sprache lädt das Gedicht dazu ein, über die Beziehung zwischen dem Individuum und dem Göttlichen sowie die eigene Lebensreise nachzudenken.

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke,
ein Sturm oder ein großer Gesang.*

RAINER MARIA RILKE, 1903





Pluto in Wassermann

von Wolfgang Bartolain

Aus astrologischer Sicht sind es drei Planeten, die langfristige gesellschaftliche Tendenzen und Veränderungen anzeigen. Dabei handelt es sich um Uranus, Neptun und Pluto. Von Pluto soll in diesem Beitrag die Rede sein, die anderen beiden spielen in den nächsten Jahren ebenfalls eine wesentliche Rolle. Dennoch werde ich sie in diesem Beitrag vernachlässigen müssen – was allerdings auch bedeutet, dass deren Einflüsse hier unberücksichtigt bleiben müssen. (Videos zum Thema finden sich auf Wolfgangs YouTube-Kanal)¹

Pluto benötigt für einen Umlauf um die Sonne 248 Jahre. Seine stark elliptische Bahn sorgt für eine recht unterschiedliche Verweildauer in den 12 Tierkreiszeichen. Von 2024 bis 2045 wird er sich im Zeichen Wassermann aufhalten. Von 2008 bis 2024 übte er seinen Einfluss in Steinbock aus.

Pluto steht als Planetenprinzip für Macht und Ohnmacht, für Opfer und Täter, für Manipulation und Zerstörung dessen, was nicht mehr dem Leben dient. Er wird darüber hinaus mit bedingungsloser Ehrlichkeit, Mut und dem unbedingten (göttlichen) Willen in Verbindung gebracht. Pluto wird auch als ein Aspekt „Shivas“ betrachtet. Laut hinduistischer Definition zerstört Shiva Formen am Ende ihrer Lebensspanne. Diese Zerstörung gilt, aus übergeordneter Sicht, als Befreiung und Transformation degenerierter Energien, damit die darin gebundene Energie dann wieder für neue, lebensbejahende Entwicklungen zur Verfügung steht.

Im Jahr 2009 veröffentlichte ich im Qi-gong Periodikum eine Prognose zu Pluto in Steinbock, die zusammengefasst lautete: „Pluto im Steinbock wird alte Strukturen, Regierungsformen, politische und wirtschaftliche Konzepte aufbrechen

und hinwegfegen. Die scheinbar so feste Weltordnung wird es 2025 nicht mehr geben ...“. Für Pluto in Wassermann von 2025 bis 2045 ist eine ähnlich klare Prognose so nicht möglich. Warum nicht? Steinbock ist ein kardinales Erdzeichen, was bedeutet, dass das Abgründige des Plutos, seine zerstörerische und gleichzeitig transformierende Kraft, sich auf die materiellen Erscheinungen und die sichtbaren Strukturen bezieht. Darüber hinaus gilt der Steinbock als Synonym für den Staat bzw. herrschende politische, wirtschaftliche und soziale Systeme. Darum war relativ klar, worauf sich die Arbeit von Pluto in den vergangenen 16 Jahren beziehen würde.

Steinbock ist ein Erdzeichen, Wassermann hingegen ist ein Luftzeichen und steht für geistige, intellektuelle, spirituelle, technische und auch für ideologische Räume. In Wassermann werden alle Lebensbereiche beschleunigt, sind voller schneller Wechsel. Die Energie ist spontan, unberechenbar, ungewöhnlich, überraschend, luftig, wie die Qualität des Zeichens insgesamt. Die gegenwärtige Zeitqualität ist seit einigen Jahrzehnten bereits ein Ergebnis wassermännischer und uranischer Aktivität – eine Auswirkung des sogenannten Wassermann-Zeitalters, in dem sich die Erde für die kommenden 2000 Jahre befindet.

Im Wassermann bestimmen überwiegend Interessengruppen das Geschehen. Führungspersonen sind zwar nach wie vor wichtige Identifikationsfiguren, doch sie sind austauschbar. Dahinter wirken Gruppen (Konzerne, politische, religiöse Kräfte etc.) – entweder offen oder im Verborgenen. Das ist nun allerdings nicht neu. Es ging und geht stets um Macht, Einfluss und Deutungshoheit. Neu ist, dass dies in Verbindung mit komplexen Technologien und umfassenden Überwachungsmechanismen in einem nie da gewesenen Ausmaß geschieht – flächendeckend und doch im Verborgenen. Hier arbeiten die dunklen Seiten des Wassermanns (destruktiv eingesetzte Technologien) und Pluto (Macht und Manipulation) zusammen. Die herrschenden Systeme nutzen die Möglichkeiten der neuen Wassermann-Technologien in Verbindung mit ausgefeilten psychischen und geistigen Techniken zur umfassenden Manipulation und Unterdrückung.

PLUTO UND DIE KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Pluto besuchte in seinem aktuellen 248-Jahres-Zyklus erstmals am 23. März 2023 den Wassermann, um dann einige Male zwischen Steinbock und Wassermann hin und her zu pendeln. (Das tut er natürlich nicht in Wirklichkeit, aber es scheint von der Erde aus betrachtet so zu sein. Das hängt mit dem Phänomen der Rückläufigkeit zusammen). Im November 2024 ist er nun endgültig in den Wassermann eingetreten, um dort 20 Jahre zu verbleiben.

Im November 2022 gab die US-Firma OpenAI ein Programm namens ChatGPT kostenlos in den Markt. Innerhalb weniger Tage waren eine Million Nutzer dabei. Heute, zwei Jahre und diverse Updates später, sind es 3,7 Milliarden Nutzer monatlich (!). Nicht mitgezählt sind hier ähnliche Produkte von anderen Techfirmen wie Google, Apple etc. Diese Technologie nimmt gegenwärtig eine atemberaubend schnelle Entwicklung, die alles in den Schatten stellt, was wir bisher an technischen Innovationen kannten. Jeder, der dieses Programm nutzt, füttert die Software mit weiteren Informationen und macht sie effektiver, stärker, mächtiger.

Wenige Stunden vor dem erstmaligen Eintritt von Pluto in den Wassermann am 23. März 2023 veröffentlichte das „Future of Life Institute“ am 22. März 2023 einen Aufruf, in dem 1.800 Wissenschaftler, Software-Entwickler und Menschen des öffentlichen Lebens dazu aufriefen, einen Entwicklungsstopp für KI-Systeme zu vereinbaren². Bis heute kamen mehr als 30.000 Unterzeichner dazu. Sie warnen vor gravierenden, ja katastrophalen Folgen. Ihre Warnungen münden in einer fast schon verzweifelt anmutenden Frage:

„Sollen wir riskieren, die Kontrolle über unsere Zivilisation zu verlieren?“

Selbstverständlich fruchten solche Appelle nicht. Sie zeigen aber, dass einige Menschen, die in dem Thema unterwegs

sind, erkannt haben, dass mit dieser Technologie eine Büchse der Pandora geöffnet wurde.

Die zeitliche Synchronizität zwischen Eintritt Plutos in den Wassermann und der Veröffentlichung dieser dringenden Warnung ist verblüffend und zugleich erschreckend. Ich interpretiere diese Synchronizität als einen kosmischen Fingerzeig. Das Thema KI scheint den dunklen Kräften des Plutos und des Wassermanns zu entsprechen. Im Zuge der Digitalisierung kann jedes Ereignis, jede Veröffentlichung, jedes Foto, jeder Film, jede Biografie, unsere persönlichen Daten und unsere Geschichte flächendeckend und vollständig manipuliert werden. Je nach den Zielen von Interessengruppen, Staaten, Oligarchen, Regierungen ... Das, was George Orwell im Roman 1984 mit der Funktionsweise des „Wahrheitsministeriums“ beschrieben hat, kann nun Wirklichkeit werden bzw. ist bereits Wirklichkeit. Sprache, die nicht mehr angemessen erscheint, kann in bereits veröffentlichten Werken umfassend durch KI-generierte „Ersatzwahrheiten“ überschrieben werden. Aussagen, die vielleicht nach einem Systemwechsel oder öffentlichen Stimmungswechsel als gefährlich, diskriminierend, gesundheitsgefährdend oder nicht mehr erwünscht gelten, können kurzerhand angepasst werden, in Schrift, als Audio, oder/und Video usw. – und zwar überall und sofort. Wohl dem, der noch gedruckte Bücher hat!

Pluto wird uns diese Abgründe der schönen, neuen, digitalen Wassermann-Welt drastisch vor Augen führen. Darüber hinaus können digitale Technologien wegen ihrer Komplexität und Störanfälligkeit zum teilweisen oder auch kompletten Zusammenbruch unserer digitalen Welt führen. Des Weiteren können diese Technologien uns Menschen zu digitalen Junkies machen, die ihre scheinbare Erfüllung nur noch in einer digitalen Wirklichkeit suchen. Das alles ist ja längst kein „könnte sein“ mehr – es ist bereits im Werden.





SELBSTERMÄCHTIGUNG UND RESILIENZ

Der bisherige Text beschrieb die dunklen Seiten des möglichen wassermännisch/plutonischen Wirkens. Der menschlichen Natur entsprechend, werden die meisten Menschen wahrscheinlich in erster Linie diese Seite der neuen Wirklichkeit erleben und glauben, dass es von dort kein Entkommen gibt. Dem ist jedoch keinesfalls so! Es gibt Möglichkeiten, dieser „schönen neuen Welt“ zu widerstehen und ihrem verinnahmenden Druck auszuweichen. Pluto und Wassermann sind auch hier wichtige Akteure – mit ihren konstruktiven Auswirkungen. An dieser Stelle ist es wichtig, daran zu erinnern: Planeten und Tierkreiszeichen sind nicht gut oder böse – sie sind Hüter kosmischer Gesetzmäßigkeiten. Wir Menschen nutzen deren Energien (meist unbewusst) und formen daraus Realitäten – entsprechend dem Grad unserer Geistesklarheit und inneren Freiheit.

Den vorangegangenen dystopischen Aussichten stehen andere Lebens- und Überlebensmöglichkeiten gegenüber, die sich bereits seit Jahrzehnten innerhalb der zerfallenden Welt entwickeln – überall auf diesem Planeten. Dabei entstehen unterschiedlichste Lebensentwürfe und -realitäten. Menschen tun sich aufgrund gemeinsamer Ideale zusammen, bilden Interessengruppen auf Augenhöhe und experimentieren mit neuen Lebensformen und -ausrichtungen. All das ist ein charakteristischer Ausdruck

des Zeichens Wassermann. Die Attribute des Wassermanns sind Freiheit, Augenhöhe, Gruppenbewusstsein, Zusammenschluss, Vernetzung, Autonomie, Selbstbestimmung, menschliche Begegnung von Herz zu Herz, unterstützende Technologien, freie Energie usw. Es ist wichtig, dass wir uns wirklich begegnen, immer wieder bereit sind, uns und andere anzunehmen „wie wir sind“. Netzwerke in Bezug auf Gesundheit, Bildung, Ernährung, Kindererziehung, Altern und auch Sterben können und müssen tragende Säulen eines zukünftigen, menschen- und mitweltfreundlichen Lebens sein. Es ist wichtig, der Vereinzelung zu entkommen und das menschliche Miteinander auf eine freilassende Weise neu zu lernen und so auf ein höheres Niveau zu heben.

Dazu gehören dann auch die machtvollen Energien des Pluto. Wenn die „bessere Wassermann-Welt“ nicht Träumerei und rosa Illusion bleiben soll, dann müssen wir uns unseren individuellen und kollektiven Schatten stellen. Pluto fordert uns auf, auch die dunkle Seite in uns zu erforschen, kennen zu lernen und zu akzeptieren. Die Verdrängung von Schatten ruft selbsterschaffene Dämonen auf den Plan. Selbstermächtigung, Mut und gleichzeitig die Bereitschaft, sich verletzlich zu zeigen, ist der Schlüssel zum konstruktiven Umgang mit Pluto in Wassermann. Es wird an uns liegen, inwieweit wir, du und ich, jeder einzelne Mensch, die Kraft aufbringen wollen und können, die Manipulationen abzuschütteln und Abhängigkeiten aufzulösen. Dies können

wir nicht alleine. Darum ist es wichtig, ein Teil von Netzwerken zu sein.

Wohl denen, die eine geistige, spirituelle Anbindung haben. Welch ein Segen, einem Pfad zu folgen und den Gang der Welt aus einer höheren Perspektive sehen zu können! Daraus wächst allerdings eine große Verantwortung. Diejenigen, die einen Zugang zu einer höheren Wirklichkeit haben, sind aufgefordert, in chaotischen Übergangszeiten wie diesen, die Verbindung zu dieser Quelle zu halten und zu bezeugen.

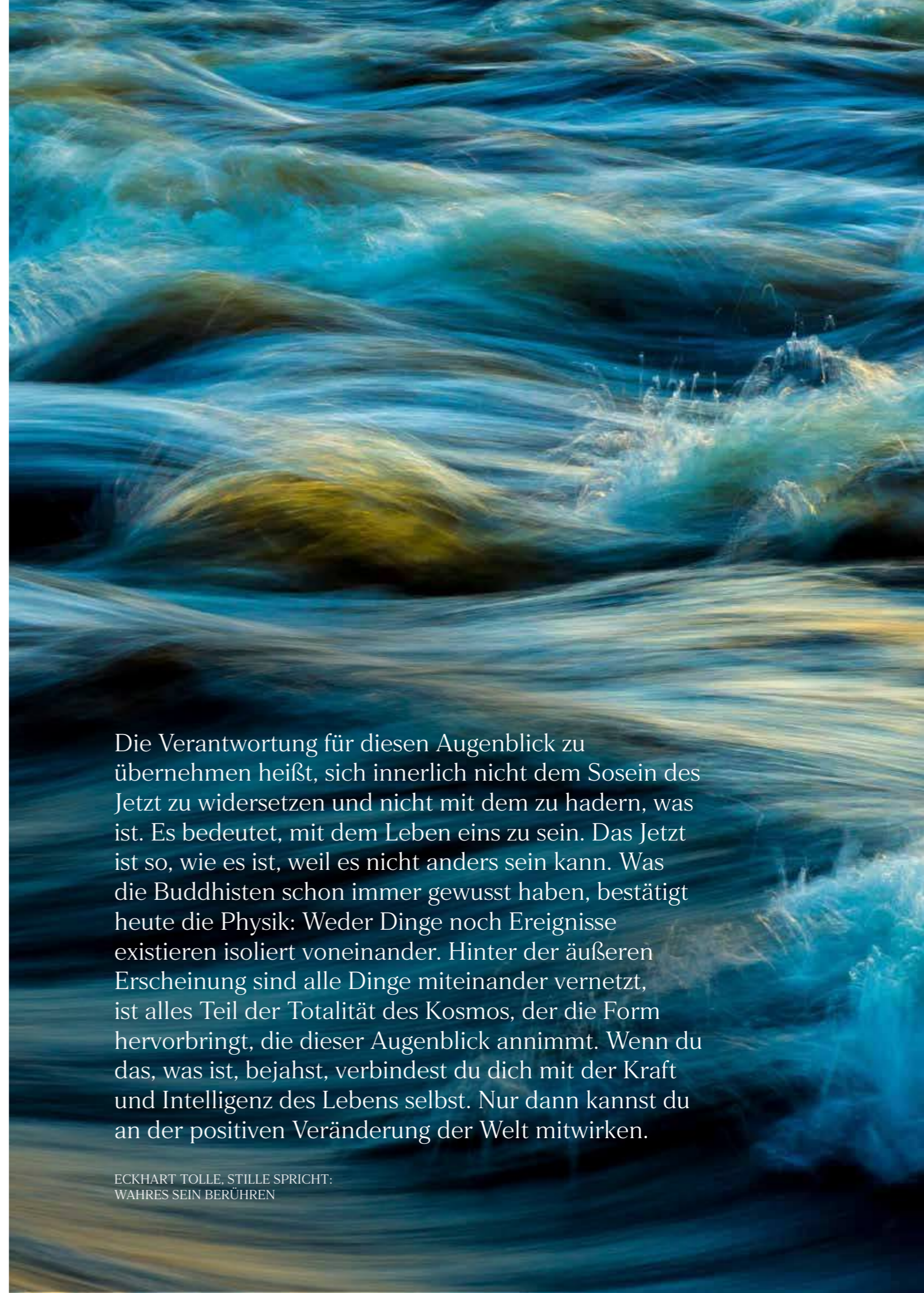
Aus Selbstermächtigung resultiert Resilienz. Hier geht es keineswegs darum, unser Ego zu stärken bzw. unsere Persönlichkeit zu nähren, sondern darum, unseren Mitmenschen und unserer Umgebung vorzuleben, dass ein Leben in Verbundenheit und Freude auch in diesen verrückten Zeiten möglich ist. Auch das ist Pluto in Wassermann.

Lasst uns dem Werden einer neuen Welt aufmerksam und gelassen entgegen gehen. Egal, wie lange das noch dauern wird – es wird werden!

<https://www.youtube.com/@Spirituelle-Astrologie>
<https://futureoflife.org/open-letter/pause-giant-ai-experiments/>

Wolfgang Bartolain

Seit vielen Jahrzehnten mit Astrologie, Theosophie und der Synthese verschiedener spiritueller Wege beschäftigt. Jahrgang 1954, lebt in der Nähe von Lüneburg.



Die Verantwortung für diesen Augenblick zu übernehmen heißt, sich innerlich nicht dem Sosein des Jetzt zu widersetzen und nicht mit dem zu hadern, was ist. Es bedeutet, mit dem Leben eins zu sein. Das Jetzt ist so, wie es ist, weil es nicht anders sein kann. Was die Buddhisten schon immer gewusst haben, bestätigt heute die Physik: Weder Dinge noch Ereignisse existieren isoliert voneinander. Hinter der äußeren Erscheinung sind alle Dinge miteinander vernetzt, ist alles Teil der Totalität des Kosmos, der die Form hervorbringt, die dieser Augenblick annimmt. Wenn du das, was ist, bejahst, verbindest du dich mit der Kraft und Intelligenz des Lebens selbst. Nur dann kannst du an der positiven Veränderung der Welt mitwirken.

ECKHART TOLLE, STILLE SPRICHT:
WAHRES SEIN BERÜHREN

„Qigong geht immer JETZT!“

„In der Qigong-Familie gibt es Herausforderungen und schöne Momente wie in allen Familien. Der Unterschied ist: Am Ende des Tages umarmen wir uns!“

„Qigong ist wie Nahrung, die erst wirkt, wenn du sie isst. Es geht um das Tun.“

FÜR MICH IST QIGONG

„Qigong ist gelebtes Miteinander.“

„QIGONG TRÄGT UND GIBT KRAFT – IST ABER ERST ÜBER DAS EIGENE TUN UND ÜBEN ERFAHRBAR!“

„DIE GRÖSSTE STÄRKE AN QIGONG IST DIE UNGLAUBLICHE KRAFT, WEITERGEBEN ZU KÖNNEN, WIE DAS LEBEN ZUR RUHE UND ZUM FRIEDEN FINDET.“

„Qigong ist für mich ein Ja zum Leben, Freude am Leben.“

„Qigong hilft zu erkennen und wahrzunehmen und gibt viel Raum und Erlaubnis für eigene Entwicklung.“

„Qigong ist leicht. Jeder kann es machen.“

„Bei meinen Anfängen war Qigong Rettung in letzter Not, nun kenne ich dort viele Menschen und bin gerne in der Gemeinschaft. Nehme teil, weil ich es spannend finde, dass man sich mit sich selbst beschäftigt, obwohl ich schon lange dabei bin, stelle ich mir die Frage: Was ist es eigentlich, dieses Qigong, was macht es aus?“ Bin tagtäglich dafür dankbar weil es im Leben sehr viel erleichtert. Es ist Freude am Leben.“

„Wir haben als Qigong-Lehrer und Lehrerinnen die Verantwortung, das Vermächtnis von Bhawananda weiterzutragen ... und deshalb sollten wir auch unterrichten.“

IM GEMEINSAMEN ÜBEN ENTSTEHT EIN GLEICHKLANG UND GLEICHZEITIG ETWAS GRÖSSERES ...

„QIGONG IST EINE GANZHEITLICHE METHODE, DIE ZU ACHTSAMKEIT FÜHRT UND ERDET.“

DER WEG NACH INNEN IST EIN SCHÖNER!

„Schon das Ankommen im Schloss Goldegg und im Dachsaal gibt Energie!“

„Qigong ist eine verlässliche Methode, die uns Energie schenkt und uns durchs Leben trägt.“

Yi Qi San Qing

Die erste der Acht Übungen zur Rückkehr zum Ursprung

Elisabeth Haas, Peter Wutte, Angelika Guld



Die Fan Huan Gong-Übungen, die heute in der Goldegger Qigong Schule der ÖQGG gelehrt werden, wurden von Prof. Cong Yong Chun, dem chinesischen Lehrer von Dr. Gerhard Wenzel, nach Österreich und Deutschland gebracht. Sie sind ein Geschenk, unabhängig von philosophischer, religiöser oder sozialer Ausrichtung. Entscheidend ist die Art und Qualität des eigenen Übens – in Hingabe, Intensität und Involviertheit. Am Herzensweg der Goldegger Qigong-Schule ist die Qigong-Praxis ein Üben im Sinne des inneren Weges. Es geht um die Verwirklichung des eigenen Seins, des persönlichen Wesens, das in jedem Augenblick mit dem Göttlichen Sein verbunden ist. Mit dem bloßen Beherrschen der äußeren Form der Übungen steht man gerade erst am Anfang des Weges. Die erlernten Übungen werden beständig weiter vertieft, womit tiefere Prozesse in Bewegung kommen können. Es geht also ums Lernen und Üben am Vertrauten, um so der Sprache der Seele immer mehr Ausdruck zu geben.

Im folgenden Text wollen wir uns deshalb bewusst den inneren Aspekten und der tieferen Bedeutung der Ersten Fan Huan Gong-Übung zuwenden. Die äußere Form der Übung wird in der Goldegger Qigong Schule von Herz zu Herz, d. h. im persönlichem Austausch von LehrerIn zu SchülerIn gelehrt.

HINTER DEN HORIZONT BLICKEN

Blickt man hinter den Horizont der Ersten Übung, führt dies zur Bewusstwerdung und Akzeptanz der Erkenntnis, dass wir Menschen sterblich sind und immer wieder Anteile von uns – Identifikationen, Muster, Gewohnheiten – sterben müssen und wir stets neu geboren werden, um zu unserem Kern, dem SELBST, vorzudringen. Wie ein Bildhauer, der alles Überflüssige entfernt, bis nur mehr die Essenz bleibt.

IN JEDEM AUGENBLICK MIT DEM SEIN VERBUNDEN

Dafür muss ich zuerst mit meinem ganzen Körper in Verbindung sein, mich spü-

ren, mich fühlen und wahrnehmen. Das bedeutet, meine irdisch-körperliche Existenz zur Gänze als Geschenk in Freude anzunehmen, meine eigene Potentialität zu erkennen und auszuloten: Wo sind meine Möglichkeiten, meine Stärken?

Dies jeden Augenblick frisch, offen und unvoreingenommen zu erleben, jeden neuen Morgen mit der Lebendigkeit des „Anfängergeistes“ zu begrüßen, als beobachtender Zeuge des Lebens und meiner selbst – dies alles im Alltag umzusetzen ist keine leichte Übung. Doch diese Aufgabe in der Tiefe zu vollbringen, dahin führt uns das Thema „Stirb und Werde“ der Ersten Übung der Fan Huan Gong.

DEN GEIST IN DIE MATERIE BRINGEN

Und durch tägliches Üben, „every second practice“, will die erste Übung in das tägliche Leben, in das Sein, in das Dasein integriert werden. So hilft sie uns, dieses Leben anzunehmen.

EIN QI IN ALLEN DREI DANTIAN-ENERGIEZENTREN

Die erste Fan Huan Gong-Übung heißt „Yi Qi San Qing“, das bedeutet „Ein Qi in drei Dantian“, das Qi durch die drei Dantian führen, und sie beinhaltet das Programm des gesamten Entwicklungs- und Aufstiegswegs.

Ein Satz aus dem zur Übung gehörenden Gedicht zeigt uns das Ziel: „Wenn das Qi frei und ungehindert in den Leitbahnen des ganzen Körpers zirkuliert, dann findet es ganz von allein zurück zu seiner ursprünglichen Natur.“

Es ist das Annehmen der irdischen Existenz in der Begegnung mit seinen eigenen Schatten; dann das Herauswachsen aus seinen Wurzeln, sich selbst in Liebe annehmen und sich langsam seinem inneren Drang hingeben, das himmlische Licht berühren und wieder zurückkehren – nach unten zu sich selbst. „Ja so bin ich“ und wieder bereit für einen Neubeginn.

KÖRPER – SEELE – GEIST ALS EINHEIT

Die drei Energiezentren: Unterbauch (körperliches Zentrum) – Herzbereich (emotionales Zentrum) – Kopf (gedankliches Zentrum) sind gewöhnlich oft voneinander getrennt, was uns viele Probleme im Alltagsleben macht. Die Aufgabe der Qigong-Übenden besteht nun darin, die Struktur der drei Ebenen im Üben zu vereinen. Erde, Mensch und Himmel werden Eins. So gelingt es, sich aus der Übung heraus der Ganzheit anzunähern und daraus erwächst die Freude.

Der Weg des wahren Menschen ist ein Individuationsweg; das zu werden, was wir in unserer Einheit Körper-Geist-Seele schon sind.

C.G. Jung

„STIRB UND WERDE“ UND DIE ERKENNTNIS IM NORDEN

Beim Üben dieser Ersten Übung richtet man sich nach Norden aus. Der Norden steht für die Erkenntnis, dass wir als Menschen sterblich sind. Denn erst aus der tiefsten Dunkelheit wird das Licht geboren, im tiefsten Yin des Winters entsteht der Frühling und der Keim des neuen Lebens.

Schon die Ausrichtung beim Üben zeigt also den Inhalt der Übung. Sie führt uns zum Wesentlichen und lässt uns über Fragen nachdenken, denen wir oft ausweichen, wie zum Beispiel:

„Woher komme ich?“

„Wohin gehe ich?“

„Was bin ich über mein körperliches Sein hinaus?“

TAT TVAM ASI – DAS REINE SELBST

So steht das „Stirb und Werde“, dieses für die erste Fan Huan Gong Übung bedeutende Thema, auch in tiefem Zusammenhang mit der berühmten Aussage in den hinduistischen Veden: „Tat Tvam Asi“ (Sanskrit), übersetzt „Das bist du“ oder „Du bist das“, was so viel bedeutet, wie: Im reinen und ursprünglichen Zu-

stand des Selbst werden wir zum Spiegel Gottes.

Und die Erste Fan Huan Gong-Übung ist ein Werkzeug auf diesem Weg dorthin.

ZUERST WURZELN, DANN FLÜGEL

Die Form der Übung beginnt und endet im untersten Bereich, in unserer Heimat des unteren Dantian, im Unterbauch, wo alles Leben entsteht. Die Übung hat engsten Bezug zum ersten Chakra, dem Wurzelchakra, „Muladhara“ (Sanskrit), das die Basis unseres physischen Lebens ist. Diese Wurzeln gehören gestärkt und gepflegt. Es geht nicht darum, möglichst frühzeitig abzuheben, Qigong erfordert, dass wir beide Füße auf der Erde haben, und erst wenn die Wurzel stark genug ist, dann dürfen Flügel wachsen.

DAS LEUCHTEN AM MEERESGRUND

„Muladhara“ wird auch übersetzt mit „Der Meeresgrund“. Oft gibt es im Leben einen Abgrund nach dem anderen, und die Angst tiefer zu fallen, ist erst am Ende, wenn wir am Grund sind! Wie merke ich, wenn ich am Meeresgrund bin? Nicht über den Verstand, aber wenn Situationen vom Verstand her hoffnungslos sind und plötzlich innerer Frieden kommt.

DER PUNKT ZHAO HAI – NI 6 ALS HELFER

Der Akupunkturpunkt am Nierenmeridian, Niere 6, heißt „Das Leuchtende Meer“, und liegt am Fuß, unterhalb der Spitze des inneren Knöchels. Er reguliert die Selbstakzeptanz und hilft dabei, leichter in unsere Innenwelt schauen zu können. Das bedeutet, sich anzunehmen mit allen Ängsten.

Es ist ein schöner Gedanke, dass Ni 6 ein leuchtender Punkt ist, das heißt, wenn man in der Tiefe ankommt, dann ist da schon Licht!

„Das Sinken gibt Energie für den Wiederaufstieg – die erste Übung beginnt mit Sinken!“

Gedanken der Ausbildungsgruppe T zur ersten Ba Fan Huan Gong

„Doch es stirbt nur die Fassade. „Persona“ kommt ja von „Maske“: Man gibt nur sie auf, damit das Wahre der Seele zum Vorschein kommt.“

„Jeder Atemzug ist ein Stirb und Werde – jeder Augenblick ist wesentlich.“

„Man braucht einen Tiefpunkt, damit ein Impuls in die andere Richtung wirkt und neue Wege beginnen.“

„Die Angst den eigenen Schmerz zu spüren, hindert uns hinzuschauen.“

„Die Reihenfolge ist interessant: zuerst sterben, dann werden! Wenn die Reihenfolge: Leben/Sterben ist, dann ist es nach dem Sterben aus. Wenn es „Stirb und Werde“ ist, dann schließt sich ein Kreis. Stirb und Werde ist ein Zyklus und schafft Perspektive.“

„Des was i glaub, was i bin, muss a bissl sterben ...“

„Die große Hürde ist das Loslassen. Der Sterbeprozess macht Angst und Angst lässt uns oft nicht loslassen, aber die Erste Fan unterstützt das Loslassen.“



Danke für über zwanzig Jahre im Dienst der Qigong Familie!

Nach 22 erfüllten Jahren als Präsidentin der Österreichischen Qigong Gesellschaft hat sich Claudia Schraml diesen Sommer schweren Herzens entschlossen, aus ihrer Funktion zurückzutreten. Sie möchte wichtigen beruflichen Weiterbildungs- und Weiterentwicklungspflichten nachgehen, die es nicht mehr möglich machen, ihr großes Engagement für die Qigong Gesellschaft in der gewohnten Form aufrecht zu erhalten.

„Ich bedanke mich ausdrücklich bei den zahlreichen Weggefährten, die sich in den vielen Jahren der Zusammenarbeit als wunderbare Gemeinschaft erwiesen haben. Des Weiteren bin ich extrem dankbar, die Qigong Gesellschaft so lange in all den Entwicklungen und Herausforderungen der jeweiligen Zeit begleitet haben zu dürfen!

Es war ein schönes und vor allem Sinn stiftendes TUN zum Wohle aller, das mir sehr abgehen wird. Aber es ist auch eine Chance zu einer Weiterentwicklung, die mein Schicksal vehement einfordert.

Ich freue mich riesig, dass es viele neue Kräfte gibt, die mit viel Herz bereit sind, die ÖQGG zu tragen! Es kann sich noch viel Neues auf tun und ich wünsche euch interessante Diskussionen und einen lichtvollen Weg in die Zukunft!“

Claudia musste am Anfang ihrer Präsidenschaft in vielen Bereichen buchstäblich „bei Null anfangen“ und hat tatkräftig – für und mit Bhawananda Dr. Gerhard Wenzel und einigen Weggefährten der ersten Stunde – den Aufbau der vereinsrechtlichen Organisation der Qigong Gesellschaft betrieben.

Die Gründung der Österreichischen Qigong Gesellschaft im Jahr 1991, so erzählt sie, erfolgte auf einen Impuls von Prof. Cong Yong Chun und Dr. Gerhard Wenzel, die sicherstellen wollten, dass die wunderbare Methode des Qigong als

„medizinische Methode“ nicht nur Ärzten vorbehalten war. Damit kann Qigong bis heute als hilfreiche Praxis von dafür qualifizierten Lehrern und Lehrerinnen frei weitergegeben werden.

„Die Gründungsväter betrachteten es als die Hauptaufgabe der Österreichischen Qigong Gesellschaft, die Methode des Qigong breit verfügbar zu machen und – das war Dr. Wenzel besonders wichtig – durch die LehrerInnen-Ausbildung auch weiter zu vertiefen.“, so Claudia Schraml.

In diesem Sinne sah Claudia es als ihre Hauptaufgabe, dabei mitzuwirken, mit der Arbeit für die ÖQGG einen möglichst effizienten vereinsrechtlichen Rahmen zu schaffen, diesen Auftrag umzusetzen und so vielen Menschen zu ermöglichen, Qigong kennenzulernen, zu erlernen und zu üben.

„Ich habe die ersten Mitgliederausweise der ÖQGG eigenhändig laminiert.“

Claudia Schraml

Einfache Excel-Listen als erstes Kassabuch, der Aufbau der Mitgliederverwaltung, der erste markenrechtliche Schutz des Vereinslogos und unzählige ähnliche solcher für die ÖQGG grundlegenden administrativen Notwendigkeiten waren dabei ihre Aufgabe, die sie mit Hingabe und meist diskret im Hintergrund betrieb. Meilensteine waren dabei unter anderem die Erarbeitung von zwei Webseiten und die elektronische Datenbank für die Mitgliederverwaltung.

Ein erklärtes Ziel ihrer Bemühungen war, „das Boot der ÖQGG ruhig im Fluss zu halten“.

Das ist dir hervorragend gelungen, Claudia! Ein großes Dankeschön für deine oft mühsame Arbeit in 22 Jahren! Wir wünschen dir alles erdenklich Gute und viel Freude.

Liebe Claudia,
Gegenseitiges Vertrauen und Verbundenheit waren für mich wichtige Elemente während unserer gemeinsamen ehrenamtlichen Arbeit im Vorstandsteam. Deine Umsicht, Ideen und Dein Engagement waren prägend für die Entwicklung der ÖQGG und von allerhöchstem Wert. Für die gemeinsame Zeit, den fruchtbaren Austausch und die gute Zusammenarbeit all die Jahre über, möchte ich mich von Herzen bei Dir bedanken. Ich wünsche Dir alles Gute, Gesundheit, Wohlergehen und viel Freude auf Deinem weiteren Lebens- und Qigongweg.

Herzlich, Erika Maria Röcker



Danke, liebe Claudia, für die Tage mit dir als Präsidentin der ÖQGG, danke für das, was war, danke für das, was ist, danke für das, was kommt.
Norbert Herwegh,
ehemaliger Vizepräsident während Claudia Schramls Präsidentschaft



Danke Claudia,
für die schöne Zeit unserer vertrauensvollen Zusammenarbeit! Wenn ich dich gebraucht habe, warst du immer ansprechbar, und deine langjährige Erfahrung hat uns oft dabei geholfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ich wünsche dir viel Freude und Gesundheit, weiter schöne Erfahrungen mit Qigong und viel Erfolg bei allem, das dir wichtig ist!
Herzlichst, Andreas Winter



Liebe Claudia,
als im Jahr 2020, mitten in der Coronapandemie, die Entscheidung fiel, die Qigong-Tage online zu veranstalten, waren deine Zuversicht und Energie bewundernswert. Du hast, liebe Claudia, tatkräftig die OrganisatorInnen, den Arbeitskreis Deutschland und die „Computer-Techniker“ zusammengebracht. Wir hatten keine Vorstellung, wohin die Reise uns führen würde, aber dank deiner Unterstützung haben wir am Gelingen nie gezweifelt. Gemeinsam haben wir uns wirklich ins Ungewisse gewagt. Es war spannend für uns, alle Ideen aus dem Organisationsteam zu verstehen, gemeinsam zu verarbeiten und dann tatsächlich technisch umzusetzen. Unsere Vorbereitungsbesprechungen waren legendär, wir hatten eine arbeitsreiche Zeit mit unendlicher Freude und viel Humor. Danke, dass ich ein Teil dieses wunderbaren Teams sein durfte!
22 Jahre lang warst du Präsidentin der Österreichischen Qigong Gesellschaft. Ich sage jetzt Danke! Danke für dein Tun, für deine Zeit, für deinen Einsatz, für deine liebevolle Führung, danke für deine Energie und deine Liebe, die du diesem Verein gewidmet hast und mit der du ihn so prägend mitgestaltet hast.
Herzlichst, Agnes



**Liebe Claudia!
Ein sehr herzliches Danke möchte ich dir sagen und dich fest umarmen dafür. Du hast mich öfters inspiriert, an meiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten und die Möglichkeiten geschaffen, dies auch ausdrücken zu können. Wir kennen uns seit zwei Jahrzehnten, wir konnten viel lachen miteinander, und die Dynamik in der ernsthaften Arbeit zusammen, im Bestreben vieles gut zu führen, war natürlich notwendig.**
Traudi Rachbauer



Liebe Claudia, liebe langdienende Präsidentin der ÖQGG,
liebe Wegbegleiterin!
Wir blicken auf eine lange und wundervolle Zeit des gemeinsamen Wachsens. Du hast im Herbst dieses Jahres mitgeteilt, dass es in deinem derzeitigen Leben zu viel ist, diesem Amt noch den Zeitaufwand geben zu können. Hiermit bedanken wir uns herzlich für dein langjähriges Geschenk, der Österreichischen Qigong Gesellschaft vorzustehen und wünschen dir alles erdenklich GUTE auf deinem weiterem Lebensweg.
Herzlichst, Eva Steinlechner und das LehrerInnen-Team



Liebe Claudia!
Nach so vielen Jahren engagierter und unermüdlicher Arbeit als Präsidentin der österreichischen Qigong Gesellschaft darf ich dir von Herzen für deinen außergewöhnlichen Einsatz, deine Hingabe und das nette Miteinander danken. Deine Leidenschaft und dein Engagement haben nicht nur die ÖQGG, sondern auch jeden einzelnen von uns inspiriert und geprägt, auch wenn es für dich nicht immer einfach war. Nun ist es Zeit, dass du dich selbst in den Mittelpunkt stellst und dich für all das, was du gegeben hast, selbst belohnst. Ich wünsche dir von Herzen alles Gute für die Zukunft und das dir Qigong jetzt das zurückgibt, was du der Gesellschaft über die Jahre geschenkt hast. Möge diese Weisheit von Rumi dich begleiten und stärken: „The wound is the place where the light enters you.“ und das Werk gelingen.
In Verbundenheit!
Alles Liebe, Karin Wenger



Danke Andreas!

„Ich wollte Bhawananda, dem ich so viel zu verdanken habe, etwas zurückgeben“, erzählt Andreas über seine Motivation, der Österreichischen Qigong Gesellschaft als Kassier zur Verfügung zu stehen.

Pflichtbewusstsein, Verantwortungsgefühl, Verlässlichkeit und stets eine Prise Humor auf der Zunge – wer Andreas Winter, unseren Kassier von 2020 bis 2024, kennengelernt hat, weiß, dass ihn diese Eigenschaften auszeichnen. Nach gut drei Jahren, in denen er die Kassiertätigkeit für die ÖQGG verlässlich und mit fachgerechter Detailgenauigkeit ausgeübt hat, ersuchte Andreas den Vorstand aus gesundheitlichen Gründen, einen Nachfolger für ihn zu suchen. Dankenswerterweise erklärte er sich aber bereit weiterzumachen, bis die Suche von Erfolg gekrönt wäre. Dass es dann doch noch viele Monate bis zum Rücktritt gedauert hat, war ein langer Weg, den er dennoch aus Verbundenheit mit dem Verein weiterging, bis wir endlich so weit waren, einen Ersatz zu finden.

Dafür, lieber Andreas, und für deine Jahre der selbstlosen Arbeit für den Verein, danken wir dir von Herzen! Wir wünschen dir für deinen weiteren Lebensweg alles Gute, hoffentlich viel Freude mit Qigong, und vor allem viel Gesundheit!

Danke, lieber Andreas, für die gemeinsamen Jahre der reibungslosen und guten Zusammenarbeit, die von Augenhöhe und Respekt geprägt war. Alles Gute und viele Jahre voller Zufriedenheit und glücklicher Momente wünsche ich Dir.

Erika Röcker



Liebe Qigong-Familie,

zuallererst möchte ich mich von ganzem Herzen bedanken, dass ihr mir euer Vertrauen schenkt und mich mit der verantwortungsvollen Aufgabe, der Österreichischen Qigong Gesellschaft als Präsidentin zu dienen, betraut habt.

Als ich Anfang Oktober die Frage gestellt bekam, ob ich mir die Nachfolge von Claudia Schraml vorstellen könnte, überkam mich als erstes sehr große Freude, gleichzeitig spürte ich jedoch auch großen Respekt vor dieser Aufgabe. Nach kurzer Zeit des Nachdenkens, ob ich diesem wunderbaren und verantwortungsvollen Tun überhaupt gewachsen bin, war jedoch mein JA zum gemeinsamen Tun relativ klar und deutlich.

Was waren nun die Beweggründe für mein JA?

Das stärkste Gefühl dabei war einfach die Liebe und Freude über dieses wunderbare Instrument und Werkzeug Qigong. Ich brenne für dieses Tun! Meine Freude im Leben, die Empathie für die Menschen, meine Begeisterungsfähigkeit und unbändige Neugier, meine Dankbarkeit für diesen Weg, das Ver-

trauen in mein eigenes Leben, das ganz bunt ist mit allem Drum und Dran, diese Fülle und Lebendigkeit, mit leichteren und manchmal schwereren Zeiten, mein Gottvertrauen – bei all diesen Themen und noch vielem mehr hat mir Qigong bisher so sehr geholfen.

Ich bin 50 Jahre alt, habe einen liebevollen und großartigen Mann, mit dem ich seit 35 Jahren einen gemeinsamen Weg gehen darf. Wir sind sehr dankbar, die Eltern von unseren wunderbaren drei Kindern Laura (29), Raimund (26) und Florian (22) sein zu dürfen. Vor zwei Jahren bekamen wir mit unserem Schwiegersohn Immanuel unser viertes Kind, sowie unseren großen Sonnenschein, den jetzt 18 Monate alten Enkelsohn Xaver, dazu. Gemeinsam mit unserer Großfamilie betreiben wir in Golling/Kuchl ein Restaurant, Wirtshaus, Hotel, Feine Kost sowie auch einen Weinhandel. Es ist ein klassischer Familienbetrieb und ein kunterbuntes Treiben.

Qigong begleitet mich bereits seit 27 Jahren. Ich erinnere mich noch gut daran, als ich das erste Mal damit in Be-

rührung kam. Unsere Tochter Laura war gerade mal ein Jahr alt und hatte einen ordentlichen Fieberkrampf in der Nacht. Nach dem Krankenhausaufenthalt war ich, die sonst so unbeschwerte Sabine, auf einmal voller Angst und Sorge. Diese Seite kannte ich bis dato von mir nicht. Durch meinen Schwiegervater Raimund lernte ich kurz darauf meinen so sehr geschätzten und geliebten Lehrer Dr. Gerhard Wenzel kennen.

Ich erinnere mich nur allzu gern an unser erstes Treffen in seiner Ordination. Ich setzte mich zu ihm an den Tisch und Gerhard sagte: „Mädel, was gibt's? Warum bist du hier?“ Ich schaute ihn an und sagte: „Das weiß ich jetzt selbst nicht so genau.“ Woraufhin mal Stille war ... dann legte Gerhard seine Hand auf meinen Rücken und sagte: „Ich kann dir nur eines versprechen, du wirst deinen Weg immer selbst gehen und alles gut machen. Ich werde dir immer den Rücken stärken.“ Dieser Satz von Gerhard bewirkte sehr viel in mir und stärkte mein Vertrauen in meinen Weg, auf dem er mich dann auch so viele Jahre begleiten sollte. Gerhard/Bhawananda erwies sich dabei als mein irdischer Engel, dafür bin ich sehr dankbar!

Das war sozusagen die Initialzündung für meinen Qigong Weg. Mit meinem ersten Basisseminar kurz darauf tauchte ich in das für mich so bunte und wunderbare Tun ein. Durch stetiges Üben bekam ich langsam wieder meine Selbstliebe zurück und konnte als Mama von drei Kindern, trotz vieler Herausforderungen, mit viel Freude meinen sehr gefüllten Aufgabenbereich in der Firma bewältigen und dennoch in der Liebe bleiben. Wenn ich jetzt zurückschaue, empfinde ich einfach nur eine sehr große Dankbarkeit. Qigong in den Alltag zu integrieren, das ist für mich die schönste und größte Hilfestellung. Diese kleinen Übungen, die keiner sieht – und zack! – verbindet man sich wieder mit seinem Innersten ... das ist herrlich.

In den Jahren der Ausbildung (Gruppe L) konnte ich mich komplett neu ken-

nenlernen und erfahren. Mit Qigong können wir unseren eigenen Raum, der uns ja eigentlich zusteht, wieder Schritt für Schritt selbst einnehmen. Wir können die einzelnen Schubladen in uns öffnen, sie ansehen ... manchmal ist es schon Zeit hineinzusehen und etwas zu ändern, und ein anderes Mal können wir die Schublade aber auch wieder schließen, wenn es für uns zu früh ist.

In meiner Heimatgemeinde Golling biete ich seit vielen Jahren einen wöchentlichen Qigong-Kurs an und ich liebe diese gemeinsamen Übungsabende. Vor einigen Jahren machte ich auch die Ausbildung zur Diplomierten Praktikerin der Traditionellen Europäische Heilkunde (TEH) sowie eine mehrjährige Ausbildung zur Vital-Masseurin. Seither darf ich Menschen mit meinen lebendigen Berührungen in Freude begleiten. Berührung ist für mich von großer Wichtigkeit, ob körperlich, seelisch oder geistig. Berührung stellt Beziehungen und Zusammenhänge her. Sie hat viele Dimensionen. In meiner Arbeit ist sie die Basis für Kraft, Mut und Selbsterkenntnis. Berührung macht zuversichtlich, stärkt das Selbstvertrauen und hilft dabei, Stress abzubauen. Bewegung und Sport sind ein schöner Ausgleich und ich liebe es, in der Natur zu sein und mich mit verschiedensten Sportarten zu bewegen, je nach Jahreszeit.

Ich freu mich sehr auf euch alle, auf unser gemeinsames Wirken und Tun! Es wird ein wertschätzendes, buntes und schönes Miteinander werden, davon bin ich überzeugt und ich freu mich schon jetzt auf alles, was noch kommen darf. Wir werden unseren „Herz zu Herz“-Qigong-Weg auf den Spuren und im Sinne von Gerhard/Bhawandanda weiterführen.

Herzlichst Sabine

„Keiner kommt hier lebend raus. Also hört auf, euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt euer Herz auf der Zunge. Seid albern, seid freundlich. Seid komisch. Für nichts anderes ist Zeit.“

Anthony Hopkins



Unser neuer Kassier – Anselm Stahl

Der gebürtige Aachener Anselm Stahl (66) ist Körpertherapeut (Zentherapy®-Practitioner), diplomierter Qigong-Lehrer der ÖQGG, Zen-Priester und Zen-Lehrer, und als langjährig aktiver Karateka trägt er den 8. Dan (Shito-Ryu). Nach sechs Jahren in Österreich lebt und arbeitet er gemeinsam mit seiner Angelika, die den Qigong Kreis Deutschland führt, mittlerweile seit 2003 in Laufen, Bayern.

Liebe Qigong-Freundinnen und -Freunde,

Danke für euer Vertrauen! Auch wenn ich ahne, um welch umfassende Arbeit es sich bei der Kassenführung der ÖQGG handelt, sehe ich der Zukunft mit euch doch freudig entgegen!

Seit 45 Jahren praktiziere ich Karate, seit 40 Jahren Iaido, und meine erste Qigong-Erfahrung machte ich bereits

1980 in China im zarten Alter von damals 22 Jahren. Irgendwie hatte mich seither dieses „nach Innen schauen“ nicht mehr losgelassen. Seit 24 Jahren bin ich Kassier eines internationalen Karate Dachverbandes. Das klingt vielleicht groß, aber es handelt sich dabei um eine eher kleine Familie und ist überschaubar.

In der japanischen Tradition der Kampfkünste wird über das Wachstum einer Reisplanze Folgendes erzählt:

„Wenn der Reis jung ist, sprießt er aufstrebend und steil nach oben. Wenn die Halme beginnen Früchte zu tragen, werden sie schwerer und beginnen sich wieder nach unten zu beugen. Je älter wir werden und je höher unsere gesellschaftliche Stellung oder Bewertung, desto tiefer sollten wir uns verneigen können.“

In diesem Sinne verneige ich mich in Demut, mit dem „Mut des Dieners“, und freue mich auf meine neue Tätigkeit und die vielen Begegnungen mit der Qigong-Familie, die sie mit sich bringen wird!

Herzlichst,
euer Anselm



Was gibt es Neues?

UNSER VORSTAND NACH DEN VERÄNDERUNGEN IM DRACHEN-JAHR 2024

„Urgestein“ im Vorstand

Erika Röcker (stv. Kassierin)

Als dienstältester „Fels in der Brandung“ des Kassierwesens hat sie die Mitgliederverwaltung stets freundlich und super-verlässlich im Griff.

Musikerin und achtsame Netzwerkerin

Elisabeth Haas (stv. Präsidentin)

mit ihren vielen „Antennen“ und ihrem stets offenen Ohr spürt sie achtsam, was wichtig ist – auch abseits vom Offensichtlichen.

Strukturierte Persönlichkeit mit viel Herz

Agnes Kombacher (stv. Präsidentin)

Schon vor ihrem Einstieg ins Vorstandsteam wirkte sie seit geraumer Zeit als IT-Profi unterstützend im Hintergrund.

Zenpriester und Karateka

Anselm Stahl (Kassier)

wird uns als Qigong-Lehrer zeigen, wie man schlagkräftig und achtsam „Zen und die Kunst eine Kassa zu führen“ praktiziert.

Bücher liebende Schreibmaschine

Angelika Guldts (Schriftführerin)

kümmert sich passioniert um Wort und Schrift.

Behutsam Werkende mit Adlerauge

Astrid Wieland (stv. Schriftführerin)

Ihr klares Urteil und die stets hilfreiche Tat ist hoch willkommen im Team.

Dynamische Königin und echte Arbeitsbiene

im Bienenstock des Qigong-Vorstandes

Sabine Döllerer (Präsidentin)

Was sie angreift, das geht voran. Mit Führungserfahrung, Durchschlagskraft und vor allem: Liebe zum Qigong!

von links (vorne)
Erika Röcker, Astrid
Wieland, Angelika Guldts,
Elisabeth Haas, Anselm Stahl
(oben) Agnes Kombacher, Sabine
Döllerer

WAS GIBT ES NEUES IM HOLZ-SCHLANGENJAHR 2025?

QIGONG Periodikum mit frischem Gesicht

Das erste QIGONG Periodikum erschien im Jahr 1996! Rechtzeitig vor dem 30-jährigen Jubiläum des Qigong-Periodikums im nächsten Jahr haben wir der Visitenkarte unserer Qigong-Familie wieder einmal ein neues Gesicht verpasst. Wir hoffen, es gefällt euch!

Das QIGONG Periodikum bildet seit fast 30 Jahren die Entwicklung und vielfältige Tätigkeit unserer Qigong-Gemeinschaft ab. Möge es auch in Zukunft unsere FREUDE zeigen und für die Leserinnen und Leser Anregung und Motor sein, einen lebensfrohen Alltag mit Qigong zu gestalten.

Neu ist, ...

... dass wir das Logo der Österreichischen Qigong Gesellschaft **den modernen Druckanforderungen angepasst** und behutsam modernisiert haben.

... dass ihr eingeladen seid, das **QIGONG Periodikum an Interessierte weiterzugeben**.

... dass das neue QIGONG Periodikum gerne in **Praxisräumen und anderen ausgewählten, öffentlichen Orten** aufgelegt werden darf.

... dass die nunmehr **größere Auflage** den Preis pro Heft verringert.

Wusstest du,...

... dass die **chinesischen Buchstaben** in unserem Logo „Österreichische Qigong Gesellschaft“ bedeuten?

奥地利气功协会

... dass die **Qigong-LehrerInnen-Liste** jederzeit abrufbar ist?



... dass dich unser **Qigong-Newsletter** ergänzend zum QIGONG Periodikum immer aktuell und zeitnah informiert? Einfach deine Newsletter-Anmeldung per E-Mail an newsletter@qigong-gesellschaft.at schicken.

... dass ein **automatischer Abbuchungsauftrag** für den Mitgliedsbeitrag Zeit und Mühe spart?

... was **Spiritus Rector** bedeutet? Spiritus Rector (lat. für „führender, lenkender Geist“) bezeichnet eine Person, von der sich eine Gemeinschaft oder auch ein Individuum geistig leiten lässt. In der traditionellen Alchemie war Spiritus Rector eine Bezeichnung für das geistige Prinzip, das alle Dinge zusammenhält.

... dass wir bereits in **Vorbereitung einer neuen Webseite** sind! Wir freuen uns riesig, euch bald eine bedienungsfreundliche und spannende Homepage präsentieren zu können.

Möchtest du
Teil der Qigong-
Familie werden?

Deine Vorteile als Mitglied der Österreichischen Qigong Gesellschaft:

- 20 % Ermäßigung für alle Veranstaltungen der ÖQGG
- Das QIGONG Periodikum 2 x jährlich in deinem Postkasten
- **Laufende Informationen** über aktuelle Veranstaltungen im Newsletter

Aktuelle Mitgliedsbeiträge:

- € 28,- ordentliches Mitglied
- € 43,- LehrerInnenmitglied
- € 95,- LehrerInnenmitglied inkl. Versicherung

Einzuzahlen auf das Konto der Österreichischen Qigong Gesellschaft, Bank Austria
IBAN: AT10 1200 0525 3314 9801

Wir freuen uns auf Dich!

Einfach den QR Code öffnen und gleich anmelden!



Einladung

Aus Anlass der Veränderungen im Vorstand freuen wir uns, alle Mitglieder der Österreichischen Qigong Gesellschaft herzlich zur

AUSSERORDENTLICHEN GENERALVERSAMMLUNG

**am Freitag, 23. Mai 2025 um
14.00 Uhr (vor den Qigong Tagen)
im Stift St. Georgen am Längsee**

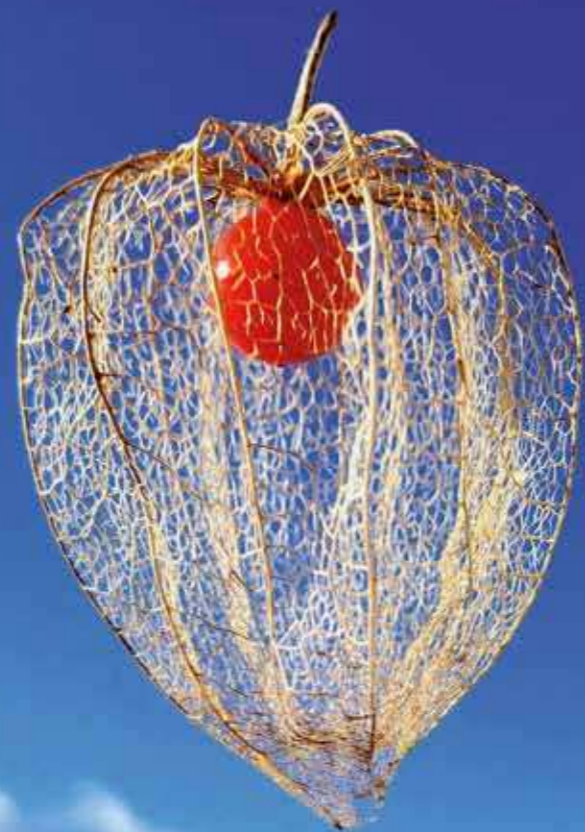
einzuladen.

Tagesordnungspunkte

- _ Eröffnung und Begrüßung
- _ Bericht der Präsidentin
- _ Feststellung der Beschlussfähigkeit
- _ Neuwahl des Vorstands
- _ Kassabericht und Entlastung des Kassiers
- _ Statutenänderung
- _ Allfälliges

Kuchl, 11. Jänner 2025
Beschluss Vorstandssitzung





Zwischen Himmel und Erde

Österreichische Qigong Tage
23. - 25. Mai 2025

Stift St. Georgen am Längsee / Kärnten



Der Qigong Kreis Kärnten der Österreichischen Qigong Gesellschaft lädt ganz herzlich zu den Österreichischen Qigong Tagen ins Stift St. Georgen am Längsee ein!

QIGONG
KREIS
KÄRNTEN

Programm

Freitag, 23. Mai 2024

18.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung
18.30 Uhr Klangvolle Lyrik zwischen Himmel und Erde

Samstag, 24. Mai 2024

04.00 & 06.30 Uhr Morgenübungen
09.00 – 12.00 Uhr Workshops
14.00 – 17.00 Uhr Workshops
18.00 Uhr HUN & PO – eine humorvolle Reise
anschließend Einladung der ÖQGG
zum gemeinsamen Abendessen

Sonntag, 25. Mai 2024

06.30 Uhr Morgenübungen
9.00 - 12.00 Uhr Workshops
anschließend gemeinsamer Abschluss

*„Wir freuen uns auf
vielfältige Workshops,
überraschende Abend-
veranstaltungen, feine
Begegnungen und
lebendigen Austausch,
freudvolles gemeinsames
Üben und Sein zwischen
Himmel und Erde.“*

Workshops

- A **Zen und Qigong** mit Anselm Stahl
- B **Die Namenlosen – Kleine Übungen von Prof. Cong** mit Jutta Klauser-Hartmann & DI Roswitha Tscheliesnig
- C **Weggewandelt – Eine lange Reihe guter Freunde** mit Siggie Maria Plenk
- D **Himmel – Erde – Mensch – Bewusstsein | Tian – Di – Ren – Yi** mit Dr.ⁱⁿ Elisabeth Ottel-Gattringer
- E **Die Wolkenhände** mit Hans Tautermann
- F **Freude im Sein – Die Klänge zwischen Himmel und Erde** mit Johanna Wimmer & Monika Kaltenhauser
- G **Ban Duan Jin – Die Acht Brokatschätze** mit Mag. Norbert Herwegh



Anmeldung www.qigonggesellschaft.at

Anmeldung ab 1. März 2025 online auf www.qigonggesellschaft.at

Die Anmeldungen werden nach Einlangen der Teilnahmegebühr gereiht. Bitte wählen Sie zusätzlich zum Workshop Ihrer Wahl auch einen 2. Workshop aus, für den Fall, dass Ihr erster Wunsch bereits ausgebucht ist.



Teilnahmegebühr

für das gesamte Programm inkl. Workshop nach Wahl und Abendessen am Samstag

€ 165,- für Mitglieder der ÖQGG

€ 200,- für Nichtmitglieder

Wir bitten die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto einzuzahlen: „Österreichische QIGONG Gesellschaft“

Kärntner Sparkasse, IBAN: AT50 2070 6045 0075 5840, BIC: KSPKAT2KXXX

Bei der Einzahlung bitte unbedingt Name und Workshop-Buchstabe angeben!

Kreisen auf Dantian-Ebene

Eine kleine daoistische Übung nach Professor Cong. „Kreisen auf Dantian-Ebene“: Lenken und Leiten des Qi durch kreisende Bewegungen auf der Ebene des unteren Dantian und Mingmen.

von Mag. Norbert Herwegh

Diese Ausgabe des Qigong Periodikums steht inhaltlich unter dem Motto: „Anfängergeist“. In Anlehnung an Hermann Hesse, der in einem ähnlichen – aber vollständig anderen – Sinnzusammenhang formuliert hat: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, möchte ich hier von einer Qigong Übung berichten, die bei den damals beteiligten Übenden ganz individuelle „zauberhafte“ Wirkungen hervorgerufen und entfaltet hatte. Diese Übung hatte damals noch keinen Namen und wurde auch ohne Worte weitergegeben von unserem verehrten Lehrer, Meister Cong Yong Chun.

Für Anfänger ist sie eine gute Übung, um im Qigong „anzukommen“, für diejenigen, die sie schon einmal kennengelernt haben, wird der Text eine gute Grundlage sein, „wieder einzusteigen“ oder tiefere Inhalte zu erkennen.

Diese kleine, nur aus wenigen Bewegungen bestehende Übung wurde von Professor Cong häufig vor seinen Kursen, sozusagen als Einleitung zum Kurs, geübt. Nachdem einige Minuten nach dem offiziellen Kursbeginn vergangen waren, begann Professor Cong einfach mit der Übung und nach und nach übten alle TeilnehmerInnen mit. Es war sehr schön anzusehen, wie alle Schüler zunächst einfach nur kreisende Bewegungen ausführten, begleitet durch einige immer wiederkehrende, ruhig und vertraut

klingende chinesische Worte unseres Lehrers und Meisters Professor Cong. Obwohl die kreisenden Bewegungen nur beobachtet, nachgemacht und auch die Worte nicht übersetzt wurden, konnte nach einiger Zeit – mit geschlossenen Augen – allein durch die sich wiederholenden, wohlklingenden und nach und nach vertrauten Laute der Bewegungsablauf nachempfunden werden. Es war sogar nach einer gewissen Zeit des gemeinsamen Tuns möglich, mit der äußeren Bewegung im eigenen Inneren – im Stillen – die Laute in der Vorstellung mit zu „singen“.

Sehr schnell hatte sich ein starkes Energiefeld gebildet, das sich nach und nach, von Professor Cong ausgehend, auf alle Teilnehmer übertrug, die dann ebenfalls üben die Energie lenkten und leiteten. Durch das einleitende Beispiel ist klar geworden, dass es einen Lehrer, eine Lehrerin, braucht, damit sich durch Sehen und Umsetzen des Gesehenen eine Übung mit einer fließenden Bewegung aufbauen kann. Wie im geschilderten Fall sind zusätzlich noch die entsprechenden Worte, die entsprechenden Laute, die zusammen mit der Bewegung eine Einheit bilden, beim Lernen einer neuen Übung – und dann auch beim eigenständigen Üben – von Vorteil. Der Artikel richtet sich daher an Übende, die schon einige Erfahrung mit Qigong gesammelt haben.



Die Übung hat sich in der Qigong-LehrerInnen-Ausbildung im Rahmen der ÖQGG inzwischen gut bewährt, sie hat einen festen Platz in der Übungsreihe der „Kleinen Daoistischen Übungen“ und kann so auch bei weiterem Interesse bei einer Lehrerin, einem Lehrer unserer „Goldegger Schule“ wiederholt und vertieft werden.

Wie wird die Übung ausgeführt?

Der Übende steht im schulterbreiten Stand mit den Händen auf dem unteren Dantian, schließt die Augen und richtet seine Aufmerksamkeit nach innen, nach unten, zum unteren Dantian: Eintreten in die Ruhe. Die Zungenspitze berührt den Gaumen.

Nach einigen Atemzügen in der Ruhe werden die Hände von Dantian gelöst, über das Gürtelgefäß zur Seite nach außen geführt und außen an den Oberschenkeln entlang (Gallenblasenmeridian) hinunter geführt, bis die Arme fast gestreckt sind. In der Vorstellung mit den Fingern die Erde berühren. Auch die Füße berühren die Erde. Wenn der Kontakt mit der Erde, mit Händen und Füßen, in der Vorstellung gut gefühlt wird, ist man gut verwurzelt.

Danach die Arme im Ellbogen anwinkeln und heben, bis sich die Hände auf der Dantian-Ebene befinden. Die Handinnenflächen schauen dabei halb zueinander

und halb zur Erde, sie werden etwa Handbreit auseinander gehalten, Aufmerksamkeit auf die beiden Tigermäuler.

Nun wird eine kreisende Bewegung ausgeführt:

- Die Hände zum Unterbauch, zum unteren Dantian führen, bis sie den Unterbauch leicht berühren, dabei sich aufrichten und das Gewicht etwas auf den Vorderfuß verlagern,
- vor dem Unterbauch eine Dreh- und Transformationsbewegung mit den Händen ausführen, sodass die Handinnenflächen nach der Drehbewegung nach oben schauen.
- Die Hände dann seitlich über den Gürtel nach außen führen und
- weiter seitlich in einem Bogen nach vorne führen, dabei zunächst Knie beugen, sinken und das Gewicht etwas auf die Fersen verlagern, mit den Händen beim seitlichen nach vorne Kommen immer auf der Höhe und der Ebene des unteren Dantian bleiben und am Ende dieser Kreisbewegung den Oberkörper etwas nach vorne neigen, bis die Hände wieder halb zueinander und halb zur Erde gerichtet vor dem Körper zusammenkommen (wieder Handbreit auseinander), bis sich „der Kreis schließt“.
- Dann wieder die Hände zum Unterbauch führen wie am Anfang, die Transformationsbewegung ausführen und wieder seitlich hinaus und seitlich

im Bogen auf der Dantian-Ebene nach vorne, Hände wieder Richtung Dantian und immer weiter die beschriebenen Kreise ausführen. Die Übung eine bestimmte Zeit lang ausführen, ohne die Kreisbewegungen zu zählen. Anfangs wird man etwa 4–5 Minuten üben, dann weiter die Übungszeit ausdehnen, individuell, wie es sich ergibt (etwa 10 Minuten) oder so lange wie „es kreist“, d.h. so lange wie ein kreisendes Qi-Gefühl empfunden wird. Über diesen inneren Aspekt der Übung wird noch zu sprechen sein. Die Übung wird abgeschlossen mit den Händen auf dem unteren Dantian.

Das ist zunächst einmal **der äußere Ablauf der Übung**, insbesondere die mit Händen und Armen ausgeführte Kreisbewegung. Die Übung kann auch gut **mit anderen Qigong-Übungen kombiniert werden**, etwa so, dass zuerst das Kreisen auf Dantian-Ebene geübt wird und anschließend Xi Xi Ho, „das Nieren-Qi stärkende Tun“ oder eine andere ausgewählte Übung.

Wird mit der Übung generell abgeschlossen, so ist Anmo/Selbstmassage danach sehr empfehlenswert. Ein **weiterer Übungsaspekt** soll noch erwähnt werden: Beim Herführen der Hände zum Unterbauch erfolgt noch eine Bewegung, die mit dem Kurznamen **„Kinnkreisen“** benannt wird.

Es ist dies eine Bewegung mit dem Kinn und der Halswirbelsäule, bei der zuerst das Kinn nach vorne geführt wird mit der Aufmerksamkeit auf der Kinnschuppe, dann wird das Kinn an die Brust geführt („Kinn zur Brust“) mit der Aufmerksamkeit auf dem Nacken, dem Punkt LG 14 Dazui, „Großer Wirbel“, zwischen dem 7. Halswirbel und dem 1. Brustwirbel. Dann folgt mit angelegtem Kinn ein Aufrichten der Halswirbelsäule und ein Aufrichten im ganzen Körper, wobei die Aufmerksamkeit auf Punkt LG 20, Baihui, „100-facher Sammler“, dem Scheitelpunkt, gerichtet ist. Den Schülern und Lehrern aus der Lehrerausbildung der ÖQGG ist diese Bewegung unter dem Namen Go Sei Chen Ding bekannt. Insbesondere bei der Übungsreihe der Ba Fan Huan Gong, der Übungen zur „Achtfachen Rückkehr“, wird das Kinnkreisen häufig in den Bewegungsablauf integriert und ausgeführt.

Diese Übung des Kinnkreisens sollte jedoch von Anfängern zunächst zurückgestellt werden, sie braucht doch am ehesten eine Einweisung durch einen Lehrer. Mit der Grundübung „Kreisen auf Dantian-Ebene“ kann zunächst auch ohne Kinnkreisen begonnen und Erfahrung gesammelt werden.

Wie sehen nun die inneren Aspekte der Übung aus?

Der erste Schritt: „Die Aufmerksamkeit und das Qi in den Körper hinein auf den unteren Dantian richten.“

Durch die Bewegung des Herführens der Hände zum Unterbauch wird in einem ersten Schritt Qi zum unteren Dantian gelenkt und geleitet. Dies ist zwar ein Sammeln von Qi, jedoch kein Füllen oder „Hineinstopfen“ von Energie in Dantian.

- Qi zu Dantian lenken und leiten bedeutet, dass zum einen unsere Aufmerksamkeit auf den unteren Dantian, den Unterbauch gerichtet wird.
- Qi zu Dantian lenken und leiten bedeutet zum anderen, dass Qi bereitgestellt wird, um vom unteren Dantian aus weitertransportiert zu werden, dorthin, wo es auch tatsächlich gebraucht wird.

Die nach innen, auf den unteren Dantian, gerichtete Aufmerksamkeit

ist ein erster Schritt hin zur Aufmerksamkeit auf sich selbst. Ein Teil der Aufmerksamkeit ist dem Übungsablauf gewidmet, ein im Verlauf der Übung immer größer werdender Teil ist auf die im Körper ablaufenden Reaktionen, auf innere Prozesse gerichtet. Dabei bleibt jedoch ein Teil der Aufmerksamkeit in der Außenwelt, was soviel bedeutet, dass ein Teil der **Konzentration nach außen** beibehalten wird: der Übende ist in seiner äußeren Umgebung orientiert, nur lässt er dieses „Außen“ für die Zeit der Übung so stehen, wie es ist, er versucht, nicht weiter auf äußere Ereignisse zu reagieren.

Durch die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit werden innere Prozesse beobachtet und registriert, ohne dass auch im Inneren Reaktionen erfolgen, die nur wieder Energie verbrauchen würden. So steigt bei ständigem Üben allein durch das Richten der Aufmerksamkeit nach innen ohne zu reagieren unser Energielevel an.

Unser Energiekörper „weiß“ genau, wo ein Energiemangel bzw. gar ein Energieüberschuss besteht, deshalb ist ein Hinführen, Lenken und Leiten der Energie zum unteren Dantian, zum Energiezentrum im Unterbauch, der optimale Ort, um Energie von hier aus in all die Körperregionen zu schicken, die Qi benötigen. So ergeben sich nach und nach Regulierungen und Harmonisierungen des Qi-Flusses im materiellen Körper wie auch im Körperenergiefeld.

Als rational denkender Mensch hat man so seine Vorstellungen, wo Energiemangel bestehen könnte, meist aber sind diese rationalen Überlegungen nicht mit der energetischen Situation im menschlichen Körper deckungsgleich. Zielführender ist es also, durch die Aufmerksamkeit im unteren Dantian ein Zentrum für Energie zu schaffen, von dem aus die benötigte Energie weiter verteilt wird.

Das Sammeln, Lenken und Leiten des Qi mit Stärkung des unteren Dantian ist allerdings „nur“ das erste Ergebnis der Übung „Kreisen auf Dantian-Ebene“. Auch schon durch das oben beschriebene „Kinnkreisen“ werden weitere Wirkungen erzielt:

- zum einen wird das Aufrichten und

Wachsen im körperlichen Aspekt unterstützt,

- zum anderen wird das Wachsen und Aufsteigen des Qi im Körper gefördert.

So wird durch die kreisenden Bewegungen auf der Ebene des unteren Dantian zunächst Qi zum Unterbauch geführt, das dann durch das Kinnkreisen einen weiteren Impuls zum Aufsteigen erhält. Ein weiterer, starker Impuls zum Aufstieg des Qi kommt beim Üben durch die Funktion und Kraft des Mingmen, wie im folgenden „zweiten Schritt“ ausgeführt werden wird.

All diese beschriebenen Entwicklungen und Prozesse werden durch die in den Körper hinein gerichtete Aufmerksamkeit bei den Qigong-Übungen zusammengefasst und gefördert nach dem Grundsatz im Qigong: „Das Qi folgt der Aufmerksamkeit und dem Qi folgt das Blut“

Der zweite Schritt: „Die Aufmerksamkeit und das Qi zum unteren Dantian und weiter zu Mingmen richten.“

In einem **zweiten Schritt** beim fortwährenden Kreisen auf Dantian-Ebene wird nach und nach die Aufmerksamkeit vom unteren Dantian weiter nach innen in den Unterbauch hinein geführt bis zu Mingmen, zum „Tor des Lebens“, das auf der Ebene des unteren Dantian im Rücken lokalisiert ist.

Das Tor des Lebens ist im Qigong ein größerer Bereich als in der Akupunktur, die mit Mingmen den Punkt LG 4, in der Körpermitte des Rückens, zwischen den Dornfortsätzen der Lendenwirbel 2 und 3 bezeichnet. MINGMEN im QIGONG erstreckt sich vom 2. Lendenwirbel bis zum oberen Kreuzbeinbereich. Dieses energetisch sehr aktive Feld wird ja auch mit „Lebensfeuer“ übersetzt – erreicht in etwa die Größe von beiden Händen.

Das als Anmo-Übung bekannte 81-malige Reiben der Hände in diesem Bereich („Wärmen der Nieren“), deutet an und bewirkt, dass mit der dorthin gerichteten Aufmerksamkeit und dem Reiben die beschriebene Zone und auch noch die Nieren gewärmt, d.h. energetisch



aktiviert werden. Mingmen und die Nieren sind in der TCM und QIGONG eine Einheit, sie sind auch im so genannten Organfunktionskreis Niere und Blase zugeordnet.

Darüber hinaus wird durch das Aktivieren des Mingmen noch die Speicherzone im unteren Lendenwirbel und oberen Kreuzbeinbereich bearbeitet und nach und nach geleert. In dieser Speicherzone, sind all die ungelösten körperlichen, psychischen und geistigen Dinge und selbst geschaffenen Probleme fixiert und gespeichert, die uns Menschen an unserer Weiterentwicklung hindern, wenn wir sie nicht ausscheiden, wenn wir sie nicht loslassen. So ist eine Speicherzone – es gibt deren viele im menschlichen Organismus – einer durch eigenes Tun oder auch Nicht-Tun geschaffenen Barriere vergleichbar, die den freien Qi-Fluss behindert, blockiert und empfindlich einschränkt. Wie später noch ausgeführt wird, lagern sich sogar Eiweißkörper in diesen Speicherzonen ab, die sich aus der menschlichen Psyche, aus emotionalen Prozessen heraus, als Moleküle im Körpergewebe materialisieren können.

Durch die Übung „Kreisen auf Dantian-Ebene“ und dem Richten der Aufmerksamkeit auf den unteren Dantian,

den Unterbauch und weiter auch auf Mingmen, wird diese Dantian-Mingmen-Ebene energetisch aktiviert und so von Blockaden, Stauungen, Speicherungen und Barrieren befreit. Wenn das hierhin gelenkte und geleitete Qi durchdringen kann, wird es alle Hindernisse auflösen und wegschleppen mit der Folge, dass der Energiefluss wieder frei überall hin gelangen kann.

Wie in der Übungspraxis erfahren werden kann, entwickelt sich im weiteren Verlauf durch die Leerung der Speicherplätze und die Arbeit an der Beseitigung von Barrieren aller Art, eine **aufwärts gerichtete Qi-Strömung, die als „Springbrunnen“** bezeichnet wird: Qi steigt von Mingmen über die Gefäße/Bamai und die Strukturen des Blasenmeridians wie der Wasserstrahl eines Springbrunnens auf bis in beide Schultern, um von dort wieder wie ein feiner Regen herunter zu rieseln, der alle Körperstrukturen der Leibeshöhle energetisch benetzt und nährt und so auch das Körperenergiefeld regeneriert und stärkt.

Das „Springbrunnen-Erlebnis“ kann natürlich auch durch andere Qigong-Übungen erfahren werden. Es zeigt an, dass durch die Übung die Energiebahnen freigemacht wurden und dass das

Qi nunmehr verstärkt durch die Gefäße und auch die Meridiane mit den durch sie versorgten Körperstrukturen und Körperorganen fließen kann. Wie beschrieben wirkt sich auch das „Kinnkreisen“ in Richtung Aufstieg des Qi aus.

Der dritte Schritt: „Die Aufmerksamkeit und das Qi durch den unteren Dantian, durch den Körper und auch durch Mingmen richten und durchleiten.“

Dies ist der **dritte Schritt** beim fortwährenden Kreisen auf Dantian-Ebene: Ist es gelungen, die Aufmerksamkeit und das Qi durch den Unterbauch bis zu MINGMEN zu führen, **wird sich MINGMEN, das Tor des Lebens, weit öffnen und es wird sich ein fließendes Kreisen des Qi einstellen.**

Zusammen mit dem „Springbrunnen“ aus Mingmen, dem aufsteigenden Qi, fließt also auch noch das Qi – immer durch die Aufmerksamkeit gelenkt und geleitet – durch den Unterbauch und kann durch die Kreisbewegung der Hände und Arme wieder seitlich nach vorne ebenfalls in eine Kreisbewegung „gebahnt“ werden. In der konkreten Übungspraxis kann sich einmal der auf-

steigende Springbrunnen-Effekt verstärkt zeigen, ein andermal kann das Kreisen des Qi deutlicher gespürt werden.

Die Wirkung der Energiearbeit hängt so letztlich nicht vom Üben selbst ab, sondern vom energetischen Zustand, in dem sich der Übende gerade befindet.

Es gilt auch hier die Aussage der Qigong-Meister: „Qigong holt dich dort ab, wo du gerade stehst“.

So ist es auch erklärlich, dass sehr unterschiedliche psychische und auch geistige Zustände beim Üben auftreten können:

- Einmal kann der Übende tiefe innere Freude empfinden, die sich durch das „innere Lächeln“ bis nach außen bahnt und zeigt,
- ein andermal können Traurigkeit oder auch Ängste beim Üben hochkommen, die im Tagesbewusstsein bisher nicht bewusst waren, weil sie vergessen oder verdrängt wurden.

Beide beispielhaft beschriebenen Zustände haben mit dem jeweiligen Üben zu tun, sie steckten und stecken

auch weiterhin sozusagen „in ihm drin“, sonst würden sie sich im Qigong nicht zeigen.

- Belastende, beengende und damit Kraft und Qi raubende psychische Aspekte werden, wie bereits erwähnt, in ganz bestimmten Körperregionen gespeichert, blockieren den freien Qi-Fluss und schädigen so auf längere Sicht die entsprechenden inneren Organe und die jeweiligen übergeordneten Organfunktionskreise.
- Freudige, öffnende und belebende Aspekte werden vorwiegend sofort gelebt und dennoch auch in speziellen Speicherplätzen gesammelt. Weil sie aber leicht durch negative Speicherungen in derselben Körperregion überdeckt und überschattet werden, kommen sie nicht mehr so recht ins Bewusstsein des Menschen. Erst wenn die belastenden Speicherungen bearbeitet und die Körperzonen frei geräumt worden sind, können die positiven Speicherungen als strahlende Orte von Licht und Freude wirken und gelebt werden.

Grundsätzlich ist es wichtig und gut, dass psychisch belastende Aspekte beim Qigong-Üben erkannt werden. Darauf aufbauend ist es allerdings äußerst wichtig und auch notwendig zur persönlichen Weiterentwicklung, den Willen zu

entwickeln und zu stärken, diesbezüglich etwas ändern zu wollen. Konsequenterweise bedeutet das dann aber auch, dass man sich aufrufen muss, an der belastenden Emotion zu arbeiten, um die Belastungen zu lösen. Alle belastenden Speicherplätze, die den Qi-Fluss einengen, müssen geleert werden, alle belastenden Barrieren die den Qi-Fluss behindern oder sogar verhindern, müssen bearbeitet und aufgelöst werden, das ist die Aufgabe, vor der jeder Mensch steht, der sich weiterentwickeln will, das ist die Hauptaufgabe auch im Qigong.

Durch die Mittel und Instrumente der Energiearbeit, durch Qigong und Anmo, die Selbstmassage, können wir zuerst erkennen, welche Barrieren den Qi-Fluss einengen. Durch Qigong und Anmo können aber auch die Wege, die das Qi braucht, frei und durchgängig gemacht werden. Diese Wege können durch körperliche, psychische und auch mentale, also individuell bedingte und verursachte Barrieren blockiert sein, so dass nur noch wenig oder gar kein Qi mehr durchkommen kann. So wurden sogar schon im Körpergewebe eingelagerte Eiweißkörper gefunden, die als Reaktionen auf psychische, emotionale Einwirkungen gebildet wurden. Candace B. Perth nannte diese Eiweißkörper in Anlehnung an ihre materielle Struktur „Moleküle der Gefühle“.

Aber auch solche verhärteten, verfestigten und materialisierten Strukturen, die Speicherplätze, die zu Barrieren im Qi-Fluss werden, können durch Qigong und Anmo nach und nach aufgelöst werden. Letztlich braucht es also freie Energie-Bahnen im Körper-Energiefeld, freie Meridiane und freie Gefäße, es braucht transparente, durchlässige Gewebe und Energie-Strukturen, damit die „Bahnung des Qi“ gelingt. Darauf bezieht sich der Ausspruch von Professor Cong: „Qigong bedeutet sich öffnen.“

Weitere Schritte im beständigen Üben: Huiyin schließt sich, die Atmung entwickelt sich hin zur „umgekehrten Bauchatmung“ und ein „Qi-Gefühl“ beginnt sich zu entwickeln.

In weiteren Schritten ergeben sich einzelne Entwicklungen durch die Übung, die sich meist schon nach kurzer Übungs- und Erfahrungszeit zeigen, obwohl sie letztlich als Folge der ersten drei Schritte anzusehen sind. Die Erfahrung mit der Übung hat aber gezeigt, dass sich sehr schnell ein gewisses „Qi-Gefühl“ einstellt, das mit der rhythmischen Steig- und Sinkbewegung einhergeht, die wiederum mit der Atmung und natürlich auch mit der Aufmerksamkeit zu tun hat.

So entdeckt man relativ schnell, wie sich Qi „anfühlt“, wie leicht es sich in der kreisenden Bewegung lenken und leiten lässt – vorausgesetzt, es werden die „richtigen“ Bewegungen ausgeführt. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang das **Beugen der Knie, das Sinken**, wenn die Arme seitlich im Bogen nach vorne geführt werden und am Ende des Bogens das leichte **Neigen des Oberkörpers** aus der Hüfte heraus.

Dadurch bleiben die Hände auf der Ebene des unteren Dantian. Aus dieser Bewegung und Haltung **des Sinkens und Neigens** heraus ergeben sich weitere Entwicklungen, die unmittelbar wahrgenommen werden können:

- zum einen wird sich Huiyin, im weiteren Sinne das Erdentor, schließen und
- zum anderen erfolgt ein Ausatmen.

So wird man plötzlich entdecken, dass sich bei diesem Ausatmen der Bauch nach außen wölbt, so, als ob man statt auszuatmen in den Unterbauch hinein atmet, dass der Atem und das Qi den Körper gar nicht verlassen sondern sich im Unterbauch breit machen können. Dieses Phänomen wird „umgekehrte Bauchatmung“ oder auch „inverse Atmung“ genannt.

Die Respiration, also der Gasaustausch durch die Atmung, funktioniert natürlich weiter wie vorher mit Ein- und Ausatmung. Jedoch werden durch die Übung die Aufmerksamkeit, die energetische Atmung mit dem aus Tianqi (Himmels-Qi) eingeatmetem Daqi (Atmungs-Qi) und folglich auch das Blut im Unterbauch zentriert. Qi und Blut breiten sich nach und nach bis zu den Nieren und Mingmen, im so genannten Retroperitonealraum, dem hinteren unteren Bauchraum, aus.

So werden auch Mingmen und die Nieren verstärkt mit Qi und Blut versorgt, was zu einer Harmonisierung des Nieren-YIN und des Nieren-YANG und damit auch des Ursprungs-Qi, des Yuanqi, beiträgt. Diese Harmonisierungen wirken sich wiederum im ganzen Körper aus. All dies „geschieht“ durch die inverse Bauchatmung, die sich hier in der Übung ganz von selbst nach und nach einstellt. Das Wort „geschieht“ ist bewusst gewählt, weil bei den soeben geschilderten Entwicklungen durch die Übung nichts „gemacht“ wird und auch nichts befördert werden muss, weil es sich einfach durch die entsprechende Körperbewegung und die nach innen gerichteten Aufmerksamkeit einstellt: durch diese Übung – und natürlich auch durch andere Qigong-Übungen – geschehen nach und nach und ganz von selbst die wesentlichen Entwicklungen im Qigong.

Zum Abschluss noch einige Worte zu Huiyin, KG 1, „Yin-Vereinigung“, dem Punkt, der zusammen mit LG 1, Chang Quiang, „Länge der Kraft“, das so genannte „Erdentor“ bildet. Als Bereich im Schritt treten hier das Konzeptionsgefäß und das Lenkergefäß in eine enge Verbindung, die Erdentor genannt wird. Nachdem oben auf die inverse Bauchatmung eingegangen wurde, möchte ich hier kurz auf das „Schließen des Erdentors“ zurückkommen.

In diesem Zusammenhang war es wichtig zu betonen, dass das Beugen der Knie mit einem Sinken auch tatsächlich körperlich erfolgt, wenn die Hände und Arme seitlich im Bogen nach vorne geführt werden. Durch das anschließende Neigen des Oberkörpers sollte man schon bald ganz deutlich spüren, wie sich Huiyin ganz von selbst schließt.

Durch die in den Körper hinein gerichtete Aufmerksamkeit wird dieses Phänomen schon relativ bald wahrgenommen werden können. Durch Huiyin und das geschlossene Erdentor werden sich das Konzeptions- und das Lenkergefäß in ihren regelrechten Zirkulationen voll entfalten können, was auch nach und nach mit dazu beitragen wird, die in ihrem Verlauf liegenden Speicherplätze zu leeren. Und außerdem wird bewirkt, dass das frei und unbehindert fließende Qi nicht über ein offenes Erdentor verloren geht, sondern vollständig im gesamten Organismus zur Verfügung steht.

Der Autor wünscht allen Lernenden und Üben viele spannende, unerwartete und ganz persönliche Erfahrungen mit der Übung, die jeden, der/die sich darauf einlassen kann, dort auf dem Lebensweg abholt, wo er/sie gerade ist.



Mag. Norbert Herwegh

Naturheilpraktiker, Akupunkteur, Qigong-Lehrer und Ehrenpräsident der ÖQGG hat über lange Zeit maßgeblich in der Qigong-Ausbildung mitgewirkt und 2014 gemeinsam mit Dr. Wenzel das umfassende Qigong-Lehrbuch „Im Fluss des Lebens“ herausgegeben.



Das Holz-Schlangen-Yin-Jahr 2025

von Dr. Florian Ploberger

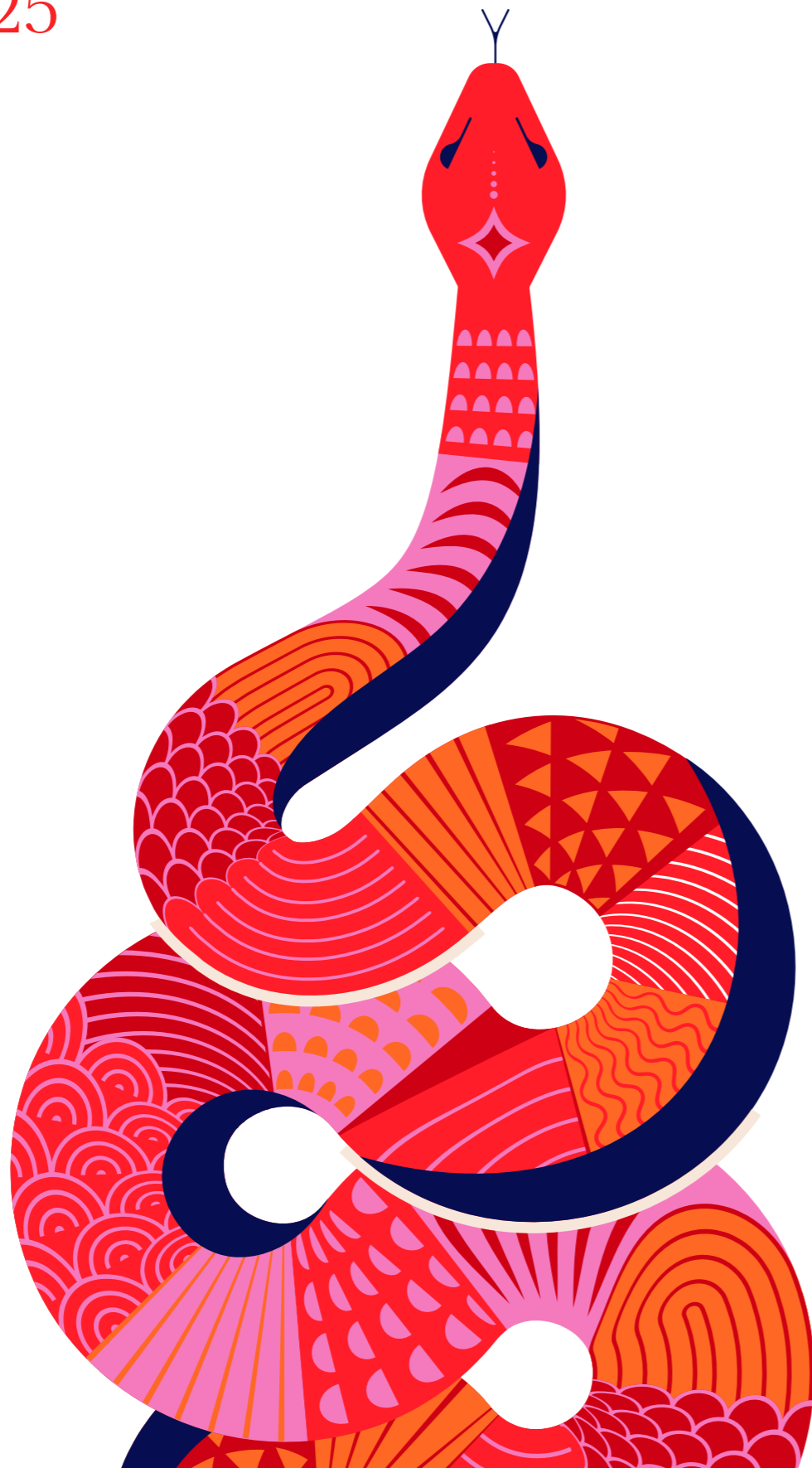
Einige Worte zum Holz-Schlangen-Yin-Jahr 2025 (29. Januar 2025 bis 16. Februar 2026) aus Sicht der chinesischen Astrologie:

Schlangen 蛇 (shé), die alle 12 Jahre vorkommen, werden folgende Eigenschaften zugeschrieben:

- Schlange-Geborene gelten als tief Sinnig und weise.
- Probleme lösen sie niemals übereilig mit dem Bauch, sondern in Ruhe und mit logischem Verstand.
- In Gelddingen haben sie einen guten Riecher, halten ihr Vermögen zusammen.
- Sie stehen bei sich meist an erster Stelle, haben aber dennoch Mitgefühl für andere Menschen und sind hilfsbereit.
- Viele Dinge nehmen sie lieber selber in Angriff, damit diese dann auch zur Zufriedenheit erledigt werden.

Aus der Verbindung der fünf himmlischen Stämme mit den zwölf irdischen Zweigen (Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund und Schwein), ergibt sich die Zahl 60. **Holz-Schlangen**, die alle 60 Jahre vorkommen, werden folgende Eigenschaften zugeschrieben:

- Holz-Schlangen sind ordentlich, intelligent, mit einer Gabe für Kunst und erlesenem Geschmack.
- Ihr natürlicher Instinkt zeigt ihnen die richtige Richtung.
- Sie stehen fest auf ihren Positionen und definieren Methoden, um das Ziel zu erreichen.
- Ehrgeizige Holz-Schlangen sind immer erfolgreich.



- Sie sind anfällig für Ausbrüche von Ärger, sind empfindlich.
- Fleißige Mitglieder dieses Zeichens können sich in jedem Tätigkeitsbereich befinden.
- Es ist ihnen wichtig, dass ihre Arbeit nicht langweilig und eintönig ist.

Die entsprechende negative Emotion, die es im Holz-Schlangen-Yin-Jahr zu transformieren gilt, ist „Grübeln“, aber auch „Nachdenken über die Vergangenheit“.

Das **Hexagramm 36 „Ming I“, 明夷, míng yí, „Die Verfinsterung des Lichtes“ des Yi Jing** steht in diesem Jahr im Vordergrund, und hiervon wiederum die 3. Linie.

Anbei ein kurzer Auszug aus dem Yi Jing zu Hexagramm 36:

„Die Sonne ist hier unter die Erde gesunken, daher verdunkelt. Der Name des Zeichens bedeutet eigentlich Verwundung des Hellen, daher die einzelnen Linien auch vielfach von Verwundungen reden. Die Situation ist genau die entgegengesetzte wie beim vorigen Zeichen. Dort ein weiser Mann an der Spitze, der tüchtige Gehilfen hat, mit denen er gemeinsam voranschreitet; hier ein finsterner Mann an maßgebender Stelle, durch den der Tüchtige und Weise geschädigt wird.“

Das Urteil des Hexagrammes 36:

„Die Verfinsterung des Lichts. Fördernd ist es, in der Not beharrlich zu sein.“

Dazu die entsprechende Interpretation von Richard Wilhelm: „Man darf sich auch von ungünstigen Verhältnissen nicht wehrlos mitreißen, nicht in seiner inneren Willenshaltung beugen lassen. Dies ist möglich, wenn man innerlich Licht ist und nach außen hin nachgiebig und fügsam. Durch diese Haltung lässt sich auch die größte Not überwinden. Man muss freilich unter Umständen sein Licht verbergen, um trotz Schwierigkeiten in der unmittelbaren Umgebung seinen Willen durchhalten zu können. Die Beharrlichkeit muss im innersten Bewusstsein leben und darf nach außen nicht hervortreten. Nur so kann man unter Schwierigkeiten seinen Willen wahren.“

Das Bild des Hexagrammes 36:

„Das Licht ist in die Erde hineingesunken: das Bild der Verfinsterung des Lichts. So lebt der Edle mit der großen Menge: er verhüllt seinen Schein und bleibt doch hell.“

Dazu die entsprechende Interpretation von Richard Wilhelm:

„In Zeiten der Finsternis gilt es vorsichtig und zurückhaltend zu sein. Nicht durch rücksichtsloses Auftreten soll man sich nutzlos übermächtige Feindschaft ziehen. Man soll in solchen Zeiten die Gewohnheiten der Menschen zwar nicht mitmachen, aber sie auch nicht kritisch ans Licht ziehen. Im Verkehr muss man in solchen Zeiten nicht alles wissen wollen. Man muss manches auf sich beruhen lassen, ohne sich darum betören zu lassen.“

Die **Akupunkturpunkte** Mi 1 (Yinbai) „Verborgenes Weiß“, Sj 3 (Zhongzhu) „Mittlere Insel“, Lu 11 (Shaoshang) „Junge Wandlungsphase Metall“ sowie Bl 65 (Shugu) „Erreichen des Yin“ sind besonders wirksam, wobei der bedeutendste Punkt Mi 1 (Yinbai) folgende Wirkung besitzt: Er reguliert das Blut, stärkt und wärmt die Milz, wärmt das Yang, klärt das Herz und beruhigt den Geist (shen), belebt das Bewusstsein.

Diesem Punkt zugeordnete Krankheitsbilder und somit in diesem Holz-Schlangen-Yin-Jahr zu erwartende Krankheitsbilder sind:

Krämpfe, Menstruationsstörungen, genitale Blutungen, Nasenbluten, „Blut im Stuhl“, sonstige Blutungen, Meteorismus, Schlafstörungen mit vielen Träumen, Epilepsie, psychische Störungen mit Unruhestörungen (z.B. Manie).

Von den **sechs Tugenden**

1. Großzügigkeit (Dana Paramita) sbyin pa
2. Ethik (Sila Paramita) tshul khriims
3. Geduld (Kshanti Paramita) bzod pa
4. Freudvolle Anstrengung / Beharrlichkeit (Virya Paramita) brtson 'grus
5. Konzentration (Dhyana Paramita) bsam gtan
6. Weisheit (Prajna Paramita) shes rab (stong zhing bdag mes pa)

ist Geduld im Holz-Schlangen-Yin-Jahr die am wichtigsten zu praktizierende.

Anbei eine empfohlene **Rezeptur aus westlichen Kräutern für das Holz-Schlangen-Yin-Jahr 2025:**

- Engelwurz (Rdx. Angelicae archang.) 3 g
- Schafgarbe (Hb. Millefolii) 3 g
- Frauenmantel (Hb. Alchemillae) 1,5 g
- Pfingstrose, weiß (Rdx. Paeonia alba) 1,5 g
- Petersilienwurzel (Rdx. Petroselinii) 1,5 g
- Mandarinenschalen (Peric. Citri reticulatae) 3 g
- Herzgespann (Hb. Leonori) 1,5 g
- Rose (Fl. Rosae) 3 g
- Eisenkraut (Hb. Verbenae) 1,5 g

Die Angaben beziehen sich auf Gramm pro Tag. Im Idealfall die oben angeführte Menge der Kräuter mit 250-500 ml heißem Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.



Ploberger, F. (2020) **Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin**, 5. Auflage, Schiedlberg: Bacopa.



Ploberger, F. (2020) **Chinesische Astrologie - Die Jahre 2021 bis 2030**, Schiedlberg: Bacopa.

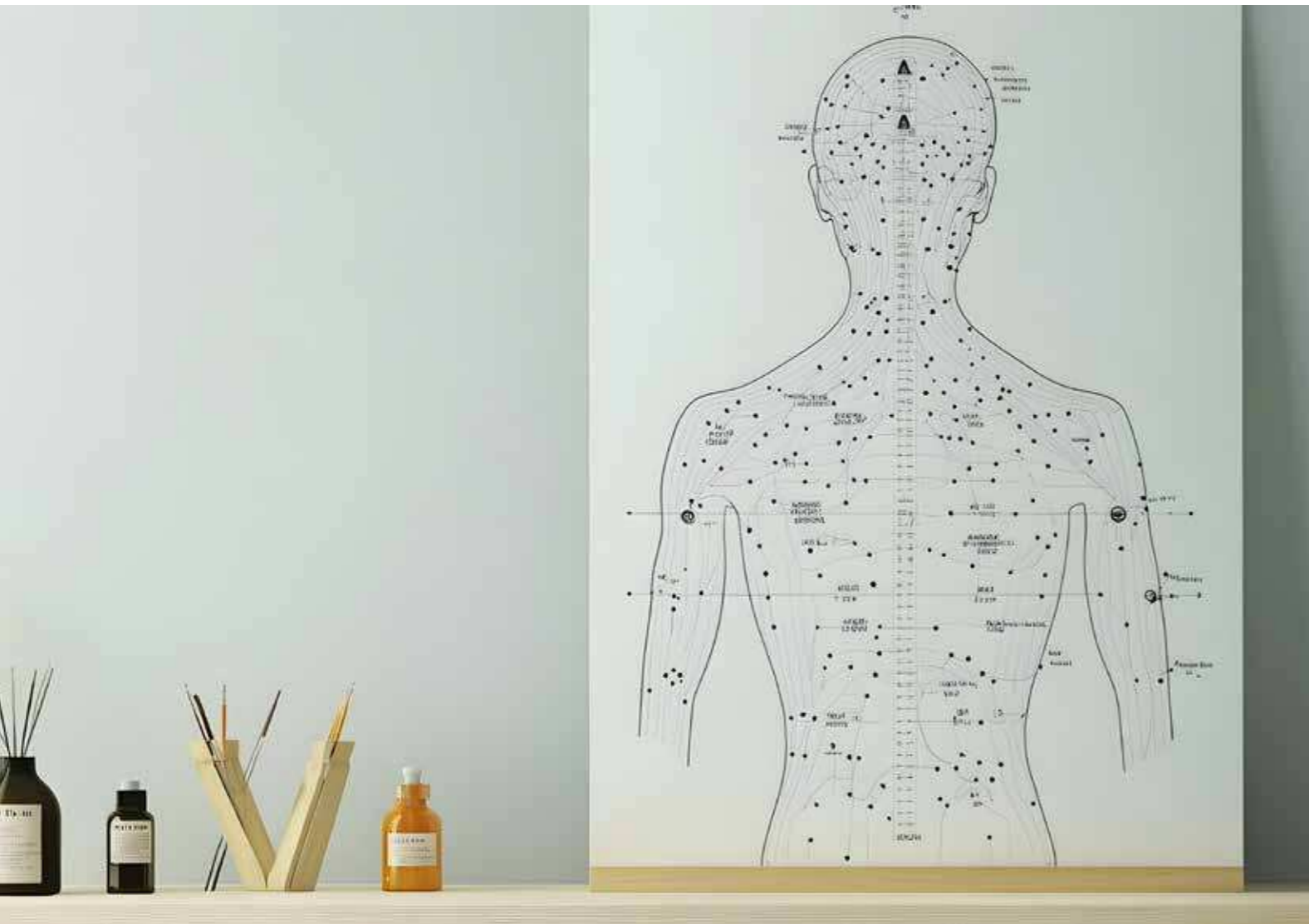


Dr. Florian Ploberger, B.Ac., MA

TCM-Arzt, Univ.-Lektor, Tibetologe, Fachbuchautor, Präsident der Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM).

www.florianploberger.com

Buch Tipp!



Lebendige Meridiane: Landkarte der Seele

von Mike Mandl

Stellen Sie sich ein Rad vor. Ein klassisches Rad mit Speichen. Ein Fahrradrad. Sind alle Speichen des Rades gleich gut gespannt, läuft es rund. Sind jedoch nur ein paar Speichen zu locker oder zu fest, verzieht sich das Rad. Es läuft nicht mehr rund. Mit weitreichenden Konsequenzen: Die Unausgeglichenheit beeinträchtigt die Laufruhe und führt auf Dauer zu vermehrter oder einseitiger Abnutzung verschiedener Komponenten. Längerfristig sind sogar Materialschwächen nicht auszuschließen, bis hin zu einem Bruch der entsprechenden Speichen. Daher: Auf in die Werkstatt und das Rad zentrieren, bevor es zu spät ist. In der TCM gibt es zwölf Hauptmeridiane. Man kann sich die Meridiane wie Speichen und das eigene Leben wie ein Rad vorstellen. Stehen die Meridiane in einem ausgewogenen Verhältnis zuein-

ander, läuft das Leben rund: Die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden ist gegeben. Im Falle von einem Ungleichgewicht zwischen den Meridianen passiert jedoch dasselbe wie bei einem verzogenen Rad: Es läuft nicht mehr rund, das Leben. Für uns. In uns. Beschwerden können sich entwickeln, ob physischer oder psychischer Natur. Durch Reibung, durch Ermüdung. Bis hin zu einem Zusammenbruch einzelner Komponenten. Auch hier empfiehlt sich ein rascher Besuch in der Werkstatt, um sich wieder zu zentrieren.

Ideal wäre freilich eine regelmäßige Wartung, am besten durch Übungssysteme wie Qigong. Spezifische Übungen helfen uns dabei, den energetischen Fluss in den Meridianen zu harmonisieren. Das hat umfassende Auswirkungen auf Körper und Geist, denn ein ausbalanciertes Rad lässt uns leicht, zülig und genussvoll durch das Leben rollen, ohne uns dafür unnötig anstrengen zu müssen, ohne durch nicht notwendige Reibung Energie zu verlieren. Ab und zu kann es aber trotzdem vorkommen, dass ein Meridian nicht in seine Kraft kommt. Es hilft uns hier zu verstehen, was die Hintergründe und die Auswirkungen dafür sein könnten ...

DAS LEBENSPRINZIP DES LUNGENMERIDIANS

In der Organuhr der TCM steht die Lunge an erster Stelle: Mit ihr beginnt der Energiekreislauf der Meridiane. Sie bringt den Strom des Lebens zum Fließen. Mit ihr und einem beherzten Gähnen begrüßen wir jeden erwachenden Tag. Mit ihr und einem tiefen Durchatmen wagen wir neue Schritte und treffen wichtige Entscheidungen. Überhaupt: Mit der Lunge beginnt unsere eigenständige Reise als menschliches Wesen. Nach der Abnabelung von der Mutter treten wir über den ersten Atemzug mit einer völlig neuen Welt in Verbindung. Nach Monaten des Werdens und Reifens in schützender wie konstanter Umgebung, nehmen wir zum ersten Mal Kontakt mit der Außenwelt auf. Wir öffnen uns. Wir lassen die Außenwelt in uns hineinströmen. Dieser erste Atemzug ist etwas ganz Besonderes: Er aktiviert eine Kaskade an Reaktionen, die für den Organismus des Neugeborenen entscheidend sind. Ohne diesen Atemzug gibt es keinen Sprung in die eigene Existenz. Ohne dieses erste

große Ja zum Überleben gibt es keinen Anfang. Das Ja ist die Kraft der Lunge.

Jedes Ja ist wie eine Tür, die man mit zustimmender Bereitschaft und Wohlwollen öffnet, um Neues in sich herein zu lassen. Ein gut entwickelter Lungenmeridian drückt sich in Zuversicht und Zugänglichkeit aus, die dem Unbekannten und der Zukunft mit einer positiven Grundeinstellung gegenübertritt: Was auch immer kommen wird, eine starke Lunge sagt Ja dazu, weil sie auf ihren langen und Energie spendenden Atem vertrauen kann. Ein langer Atem kann Hindernisse überwinden und Grenzen verschieben. Ja zu sagen heißt akzeptieren, sich hingeben, nicht aufgeben. Ja sagen heißt, mit dem Fluss des Lebens auf konstruktive Art und Weise in Verbindung zu stehen.

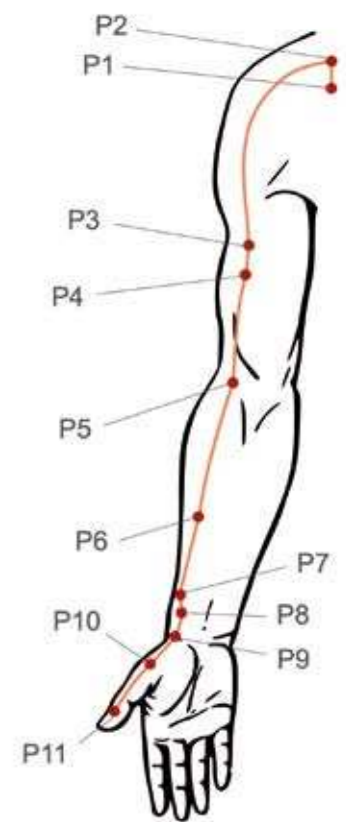
Ist das Lebensprinzip des Lungenmeridians schwach entwickelt, ist die Luft hingegen schnell einmal draußen: Kleinigkeiten rauben uns den Atem, Unvorhergesehenes lässt den Atem stocken, Veränderungen schnüren den Brustkorb ein. Daher, als reine Vorsichtsmaßnahme: Lieber kein Ja zur Neugier, ein klares Nein zum nächsten Schritt. Denn wer weiß schon, was kommen wird. Sicher nichts Gutes. Diese Annahme ist zwar genauso falsch wie „alles wird gut“, fühlt sich aber gänzlich anders an und hat auch andere Konsequenzen: Aus einem potentiellen Anfang kann derart ein rasches Ende werden. Weil der Möglichkeit kein Raum gegeben wird. Weil ihr die Tür verschlossen wird. Ja öffnet und beginnt. Nein verschließt und beendet. Das größte für uns zu erfahrende Nein erfolgt schließlich mit dem letzten Atemzug. Ausgehaucht. Wir beenden die Reise auf der Erde, wie wir sie begonnen haben: Mit der Lunge.

Das Lebensprinzip des Lungenmeridians drückt sich aber nicht nur in Form eines vitalen Optimismus dem Leben gegenüber aus, es steht auch für das Ja zu sich selbst. Eine starke Lungenenergie ermöglicht es, sich anzunehmen, wie man ist. Und sie ermöglicht es, sich genau den Raum im Leben zu nehmen und zu gönnen, der zu uns, zu unseren jeweiligen Bedürfnissen und zu unseren Zielen passt, damit wir immer genügend Luft zum Durchatmen haben. Das Lebensprinzip der Lunge verhilft uns zu

einem gesunden Egoismus, der dafür sorgt, dass man stets den Kopf oben hält, wo die Luft frisch und belebend ist, anstatt in den stickigen Niederungen der Alltagsbanalitäten um jene Reste zu streiten, die am Buffet des Lebens übrig geblieben sind.

Das Ja zu sich selbst zeigt sich auch in einer äußerst robusten Konstitution.

Eine kraftvolle Lungenenergie resultiert in einem kraftvollen Körper, in einer überbordenden Vitalität, in einer starken Immunität. Breiter Brustkorb, zum Bersten gefüllt. Nicht ohne Grund beginnt hier der Verlauf des Lungenmeridians. Er sorgt für Stolz und Selbstbewusstsein im Ausdruck. Dazu kommt eine dicke Haut, die vieles ertragen und vieles erdulden





kann. Ein gut funktionierender Schutzschild. Eine deutliche Grenze. Man lässt sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen. Stabilität auf allen Ebenen.

Die lebens- und selbstbejahende Grundhaltung des Lungenmeridians ist das Lebensprinzip, auf dem alle anderen Meridiane aufbauen.

Derart fällt es auch leicht, sich dem Leben gegenüber zu öffnen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Ein starkes Lebensprinzip des Lungenmeridians ist die Basis für Offenheit und Kommunikation. Man traut sich,

man kann, man will. Man lässt sich gerne berühren und berührt gerne. Man ist durchlässig und widerstandsfähig zugleich. Ganz anders verhält es sich hier bei einer Störung im Lebensprinzip des Lungenmeridians. Da kann sich das stets hoffnungsvolle und gut gelaunte Ja rasch in ein Nein auf zwei Beinen verwandeln. Man sagt nein zu sich selber, nein zum Leben, nein zum Aufstehen, nein zum Tag, nein zur Zukunft, nein zur Vergangenheit, nein zur Gegenwart. Man atmet Negativität und vergiftet sich dadurch sukzessive. Das kann zu einer tiefen Selbstverleugnung der eigenen Persönlichkeit führen, Selbstsabotage oder selbstdestruktives Denken und Handeln inklusive. Der Extremfall: Herumlungernder Pessimismus bis hin zur Lebensverweigerung. Und dann noch die dünne Haut, die einen furchtbar sensibel und verletzlich macht. Man spürt alles, wird von allem berührt, man kann sich aber nicht wehren, weil sich das Nein auch auf die physische

Kraft erstreckt, diese liegt danieder, die Luft ist draußen, es ist zum aus der Haut fahren.

Hier hilft nur: Ruhig bleiben, tief durchatmen und das Ja zur Existenz Schritt für Schritt zurückerobern. Die lebens- und selbstbejahende Grundhaltung des Lungenmeridians ist das Lebensprinzip, auf dem alle anderen Meridiane aufbauen. Weil es ohne Ja keinen Anfang geben kann.

DER LUNGENMERIDIAN UND DER KÖRPER

Die Lunge ist unsere primäre Energiequelle. Ohne Nahrung kommen wir lange aus. Ohne Trinken wird es wesentlich schneller eng. Ohne Atmung herrscht sofort Alarmstufe Rot. Expansion und Kontraktion der Lungenflügel ergeben unseren Atemrhythmus. Die Lunge sorgt dafür, dass das beim Stoffwechsel entstehende Abfallprodukt Kohlendioxid abgeatmet und durch frischen Sauerstoff



FRAGEN FÜR DEN LUNGENMERIDIAN

- Kann ich klar und deutlich Ja sagen?
- Sehe ich mich und meine Zukunft positiv?
- Kann ich mich leicht neuen Dingen gegenüber öffnen?
- Nehme ich mir im Leben den Raum, der mir zusteht?
- Kann ich Grenzen wahren und respektieren?
- Verfüge ich über genügend Vitalität und Kraft?
- Verlasse ich mich öfters auf meinen Instinkt?



STÖRUNGEN IM LUNGENMERIDIAN

- Fragile Konstitution, schwache Vitalität, schwache Immunität
- Häufige Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Depressives Verhalten, die Luft ist draußen, Angst vor der Zukunft
- Schwache Grenzziehung, vieles wird persönlich genommen
- Ausgeprägter Egoismus, häufiges Überschreiten der Grenzen anderer, unnahbare Ausstrahlung
- Wirkliches Sich-Öffnen und aufrichtiger Kontakt fallen schwer
- Gestörter Instinkt und schwache Reaktionsmuster



HARMONIE IM LUNGENMERIDIAN

- Kräftiger Körperbau, starke Vitalität, gute Immunität
- Optimistische und lebensbejahende Grundeinstellung
- Großes Durchhaltevermögen, langer Atem
- Gutes Gefühl für die eigenen und die Grenzen anderer, gute Raumwahrnehmung
- Hervorragender Instinkt, sechster Sinn, schnelle Reaktionsmuster
- Bewusstes Öffnen und Schließen, gute Verbindung zu Menschen

ersetzt wird. Frischer Sauerstoff ist Leben, ist Vitalität. Einatmen ist das Ja zu etwas Neuem, mit dem Ausatmen werden wir Altes los. Stockt dieser Rhythmus, bleibt Altes in uns, Neues kommt nicht herein. Es findet kein Austausch statt, keine Interaktion zwischen Innen und Außen. Wir trennen die Verbindung zum Leben – mit den entsprechenden Konsequenzen. Es wird stickig. Wie in einem Raum, der niemals gelüftet wird. Wir verschmutzen innerlich und werden trübe, wie Wasser, dem der Sauerstoff fehlt. Wir verlieren Energie.

Eine Eigenart des Lungenmeridians ist es, diese innerliche Stagnation und Verunreinigung durch übertriebene äußerliche Reinlichkeit zu kompensieren, bis hin zu manischem oder zwanghaften Hygieneverhalten manifestieren. Man versucht in der Außenwelt den Zustand herzustellen, den man innerlich gerne hätte. Rein. Klar. Sauber. Jedes Staubkorn ärgert und wird zum persönlichen Feind, weil es einen daran erinnert, dass das Innenleben durch mangelnden Austausch, durch den fehlenden frischen Wind des Atems, sukzessive verstaubt. Vom pulsierenden Fluss der Außenwelt getrennt, fehlen Frische und Erneuerung.

Es kann aber auch das Gegenteil der Fall sein. Ist die Lungenenergie schon sehr geschwächt, machen sich Resignation und Hilflosigkeit breit. Man sagt zu gar nichts mehr Ja. Nicht einmal zu einem Mindestmaß an Selbst- und Außenpflege. Man gibt sich dem Verfall hin, einer fortschreitenden Verwahrlosung. Keine Spur mehr von Lebendigkeit. Wie ein Teich, der veralgelt, verschlammt und zu gären beginnt. Beide Störungen können der Nährboden für Allergien sein. Man wehrt sich zu viel oder hat zu wenig Abwehrkraft. Die Reaktion auf Einflüsse von außen ist nicht mehr angepasst. Man hat ein gestörtes Verhältnis zu Schmutz und Sauberkeit. Nicht ohne Grund stehen viele Allergien direkt mit den Atemwegen in Verbindung ...



Meridiane.
Landkarten der Seele
ISBN: 9783903071759,
Bacopa Verlag

Buch Tipp!

„Meridiane – Landkarten der Seele“ ist mein erklärtes Lieblingsbuch, wenn es um Meridiane geht! Mike Mandl ist ein Meister der bildhaften Erklärung. Mit oft überraschenden, lebensnahen Vergleichen schafft er es, dieses komplexe Thema lebendig und gut lesbar darzustellen. Oft schlage ich das Buch auf und finde verblüfft die Antwort auf eine Frage, die ich mir noch nicht einmal gestellt hatte!“

SABINE DÖLLERER



Mike Mandl

Praktiziert seit 30 Jahren hauptberuflich Shiatsu in Wien und hat sich auf komplexere Themenbereiche und den Aspekt der Heilkunst von Shiatsu spezialisiert. Dazu gehören das Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie klinische Praxis in China. Neben seiner Shiatsu-Praxis ist er Direktor der Internationalen Akademie für Hara Shiatsu, die seit 25 Jahren eng mit klinischen Einrichtungen zusammenarbeitet, um eine Synthese zwischen westlicher und östlicher Medizin zu schaffen. Mike Mandl ist zudem Autor mehrerer erfolgreicher Bücher über Shiatsu und TCM, Betreiber der E-Learning Plattform „Das Zentrum“, internationaler Referent mit Kursen in ganz Europa sowie begeisterter Vater von drei Kindern.

Die Qigong Kreise

Die Österreichische Qigong
Gesellschaft – vor Ort für euch da

Erfahrene Mitglieder der Qigong-Familie werden bemerken, dass wir die ehemaligen „Arbeitskreise“ nunmehr in „**Qigong Kreise**“ umbenannt haben.

Unsere rührigen Qigong-Freundinnen und Freunde, die unsere regionalen Veranstaltungen organisieren und sich mit viel Herz um die Mitglieder und ihre Anliegen kümmern, mochten den neuen Namen auf Anhieb, obwohl wir natürlich alle wissen, dass auch das „Gong“ im Qigong für Arbeit 😊 steht!

Für das große Engagement in den verschiedenen Qigong Kreisen, das die vielen fleißigen Hände dabei an den Tag legen, **möchten wir hier einmal ein ausdrückliches und herzliches Dankeschön** sagen. Ohne euch wäre die Qigong-Familie nicht das, was sie ist!

Einladung

Nicht nur beim neuen Namen für die Qigong Kreise ergeben sich Veränderungen.

Sowohl für den **Qigong Kreis Salzburg, den Qigong Kreis Tirol, Vorarlberg als auch für den Qigong Kreis Wien, Niederösterreich und Burgenland sind wir auf der Suche nach Menschen, die sich gerne als Ansprechpartner in der Region zur Verfügung stellen** und die vielleicht auch bereit sind, neue Wege zu gehen und so einen Qigong Kreis auch mal im Team mit Gleichgesinnten zu betreuen – wer dazu Ideen hat oder Menschen kennt, die Lust auf so ein Tun haben – ihr seid herzlich eingeladen!

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Herzlichst,

Sabine Döllerer mit dem Qigong Kreis Team



QIGONG KREIS WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND



Wir suchen eine neue Leitung!
Derzeitige Ansprechpartnerin:
Sabine Döllerer, Tel: +43 664 4340394
E-Mail: qigong.wien-noe-bgld@qigonggesellschaft.at

Stellvertretung: Dipl.Ing. Gerhard Kloimwieder
Tel: +43 664 387 6873
Mail: gerhard.kloimwieder@a1.net

QIGONG KREIS KÄRNTEN

Leitung: Mag. Claudia Katharina Partl
Tel: +43 650 4219339
E-Mail: qigong.karnten@qigonggesellschaft.at

Stellvertretung: Dipl. Wi-Inf. Agnes Kombacher
Tel: +43 699 10754919
E-Mail: agnes@kombacher.at

Bankverbindung:
Sparkasse Kärnten
IBAN AT50 2070 6045 0075 5840

QIGONG KREIS OBERÖSTERREICH

Leitung: Eva Moder
Tel: +43 699 1132 1891
E-Mail: qigong.oberoesterreich@qigonggesellschaft.at

Stellvertretung: Gertraud Rachbauer
Tel: +43 664 127 1019
E-Mail: gertraud.rachbauer@gmx.at

Bankverbindung
Hypo Oberösterreich
IBAN AT35 5400 0000 1304 4011

QIGONG KREIS TIROL, VORARLBERG



Wir suchen eine neue Leitung!
Derzeitige Ansprechpartnerin:
Sabine Döllerer, Tel: +43 664 4340394
E-Mail: qigong.tirol@qigonggesellschaft.at

QIGONG KREIS SALZBURG



Wir suchen eine neue Leitung!
Derzeitige Ansprechpartnerin:
Sabine Döllerer, Tel: +43 664 4340394
E-Mail: qigong.salzburg@qigonggesellschaft.at

Stellvertretung: Christine Lindsberger
Tel: +43 650/6827801
Mail: info@tinalind.at

Bankverbindung:
Salzburger Sparkasse
IBAN AT16 2040 4000 4342 1916

QIGONG KREIS STEIERMARK

Leitung: Mag. Norbert Herwegh
Tel: +43 699 1724 1234
E-Mail: norbert.herwegh@qigonggesellschaft.at

Stellvertretung: Mag. Rebecca Painold
Tel: +43 676 448 2558
E-Mail: qigong.steiermark@qigonggesellschaft.at

Bankverbindung
Raiffeisenbank Aichfeld
IBAN AT17 3834 6000 0902 5131

QIGONG KREIS DEUTSCHLAND

Leitung: Angelika Stahl
Tel: +43 677 6297 5928
E-Mail: qigong.deutschland@qigonggesellschaft.at

Stellvertretung: Claudia Weber
Tel: +49 151 7000 2909
E-Mail: weber.leobendorf@web.de

Bankverbindung
Salzburger Sparkasse
IBAN AT02 2040 4000 4144 8218

NACHLESE QIGONG KREIS KÄRNTEN

Qigong-Übungstag

12. Oktober 2024

Zum wiederholten Male durfte ich im Qigongkreis Kärnten, im Rahmen eines Übungstages im Oktober 2024, mit dem gemeinsamen Üben des Herz-Qi-stärkenden Gehens (Qiang Xin Fa) beitragen. Schön, dass immer wieder großes Interesse von den TeilnehmerInnen für diese Übung bekundet und gerne geübt wird. Unser Lehrer Paramahansa Bhawananda hat mir vor vielen Jahren das Herz-Qi-stärkende Gehen „ans Herz gelegt“ und mich ersucht, diese Übung im Rahmen der Qigong-Ausbildung in der Goldegger Schule nach Dr. Wenzel weiterzutragen und weiterzugeben. Gerne und mit großer Demut komme ich diesem Wunsch nach und freue mich, wenn viele Menschen dieses Gehen praktizieren.

Herz-Qi-stärkendes Gehen

„Unsere Sehnsucht, der liebevolle Drang, Impulse nach Ganzheit, Einheit, ... wird unterstützt durch das Herz-Qi-stärkende Gehen“. (Dr. Gerhard Wenzel) Diese Art des Gehens ist langsamer als das Nieren-Qi stärkende Gehen. Durch das Drücken des Mittelfingers auf Lao-gong KS 8, wird der Kreislauf- / Pericard- / Xinbao-Meridian mit all seinen psychischen und geistigen Aspekten aktiviert. Das Qi von KS sorgt durch harmonisches Fließen dafür, dass im zwischenmenschlichen Bereich keine Reibungen, keine Zwietracht und Aggressionen auftreten. Durch den umhüllenden Schutz des Herzbeutels kann sich Herzenswärme in der Geborgenheit dieser Einheit von Herzbeutel und Herz entwickeln, die wiederum im zwischenmenschlichen Bereich Basis ist für ein angenehmes, wohlgesonnenes, freundliches und partnerschaftliches Miteinander.

Fließt das Qi des KS-Meridians harmonisch vom menschlichen inneren Zentrum in die Außenwelt hinaus, dann können tatsächlich Freude und Glückseligkeit im Tagesbewusstsein gelebt werden.

Ebenso nimmt das Herz-Qi-stärkende Gehen auch Bezug auf das Organ Herz mit dem Funktionskreis Herz und allem was dazu gehört: So dient es unter vielen

anderen Aspekten dazu, ein unruhiges Herz zu beruhigen und auf der Körper-ebene Nervosität und Schlaflosigkeit zu besänftigen.

In diesem Sinne, viel Freude und spannende Erfahrungen mit dem Herz-Qi-stärkenden Gehen.

Otmar

ERLERNTES VERINNERLICHEN
Theorie mit Praxis verbinden
Basisübungen, Nieren-Qi und Herz-Qi stärkendes Gehen vertiefen
mit Erika Schöfl & Otmar Roschitz
SA, 9.8.2025 – SO, 10.8.2025
im Schloss Goldegg, Hofmark 1,
5622 Goldegg
Anmeldung bei Otmar Roschitz,
Tel: +43 676 6503 535,
E-Mail: otmar.roschitz@outlook.com

NACHLESE QIGONG KREIS DEUTSCHLAND

Herbstseminar 2024

Rückblickend bleibt unser Dank an Johanna Wimmer und Monika Kaltenhauer für ihre leichte und bunte, tiefe wie freudvolle Art ihres Unterrichts am „Tag der Freude“ in Laufen. Vorausschauend freuen wir uns auf euer Seminar bei den Qigong Tagen am Längsee!



NACHLESE QIGONG-KREIS OBERÖSTERREICH

Nachlese Herbst / Winter 2024

Nicht zum ersten Mal starteten wir in Oberösterreich Anfang Oktober mit einem sehr entspannten Samstagprogramm in den Herbst. Mit Xi Xi Ho fanden

wir einen gemeinsamen Rhythmus und wurden anschließend von Roswitha Ertl mit ihren vielen Klangschalen bespielt. Immer wieder ein Highlight, danke Roswitha.

Nicht minder interessant war der erste Samstag im November. Manfred Binder vermittelte uns die schöne Qigong-Übung „Atemblume“ und zeigte uns die Anwendung der „Gua Sha“-Massage, die unter anderem die Durchblutung und den Lymphfluss anregt. Das Besondere daran war, dass Manfred für alle TeilnehmerInnen einen Gua Sha Schaber aus Holz fertigte. Danke Manfred für die Schaber und die Gestaltung des Vormittags.
Eva Moder



Lichtvolles Üben zur Wintersonnenwende

Am 21. Dezember 2024 hatten wir in Traun einen ganzen Übungstag zur Wintersonnenwende. Referentin war Mag. Claudia Salcher, die extra aus Tirol angereist kam.

Sie brachte uns die „Namenlosen kleinen Übungen“ von Prof. Cong mit, die sie mit Ruhe, Klarheit und Tiefe vermittelte. Durch eine Meditation und mit einem Lichtritual kamen wir mit unserem eigenen Licht in Berührung. Die Intensität, die Freude und der Gleichklang der Gruppe brachte – meine ich – alle Übenden schnell und tief in unsere Mitte.

Es war ein sehr schöner Tag. So kurz vor dem Weihnachtsfest innezuhalten und die tägliche Routine zu unterbrechen hat sehr gutgetan. So konnten wir gelassen und mit Zuversicht den Feiertagen entgegengehen!

Danke liebe Claudia.



Wir freuen uns!

Unser Terminkalender wird in den nächsten Monaten noch wachsen – wir arbeiten gerade an unserer neuen Website, die es leichter machen wird, aus einer Übersicht über die vielen attraktiven Veranstaltungen der Qigong-Welt die für uns interessanteste herauszupicken.

SA, 1.3.2025 – 9.00 bis 12.00 Uhr

Übungsvormittag in Traun

Gemeinsames Qigong Üben, Programm wird noch bekannt gegeben.

Eva Moder & Traudi Rachbauer

- 👤 ALLE sind sehr herzlich willkommen!
- 📍 Volksschule Traun, Linzerstrasse 7, 4050 Traun
- ✉️ Qigong Kreis Oberösterreich, Eva Moder, Tel: +43 699 1132 1891, E-Mail: qigong.oberoesterreich@qigonggesellschaft.at

SA, 15.3.2025 – 10.00 bis 13.00 Uhr

Übe-Insel in Wien

Mit der Übe-Insel lädt die ÖQGG zu Übungstreffen ein, die über die gewohnten Orte der Qigong Kreise hinaus gehen.

Angelika Stahl

- 👤 Für alle Qigong-Freundinnen und Freunde!
- 📍 Ordination Dr. Beil, Pohlgrasse 2-4, 1120 Wien
- ✉️ Veranstaltung der Österreichischen Qigong Gesellschaft, Anmeldung bei Angelika Stahl, Tel: +43 677 6297 5928 E-Mail: qigong.deutschland@qigonggesellschaft.at

SA, 29.3.2025 – 9.00 bis 17.00 Uhr

Qigong mit Monochord – Übungstag für das Herz

Einerseits werden wir uns Übungen für das physische Herz, die den Herzmeridian stärken und durchgängig machen, aneignen, wir widmen uns aber auch mittels der 4. FAN HUAN GONG dem Herzchakra.

Klaus Bauer, Qigonglehrer & Tuinapraktiker




- 👤 ALLE sind sehr herzlich willkommen!
- 📍 Volksschule Traun, Linzerstrasse 7, 4050 Traun
- ✉️ Qigong Kreis Oberösterreich, Anmeldung bei Eva Moder, Tel: +43 699 1132 1891, E-Mail: qigong.oberoesterreich@qigonggesellschaft.at

SA, 29.3.2025 - 10.00 bis 13.00 Uhr

Übe-Insel in Kufstein

Mit der Übe-Insel lädt die ÖQGG zu Übungstreffen ein, die über die gewohnten Orte der Qigong Kreise hinaus gehen.

Angelika Stahl




-  Für alle Qigong-Freundinnen und Freunde!
-  Alte Bäckerei, Weissachstr. 14, 6330 Kufstein
-  Veranstaltung der Österreichischen Qigong Gesellschaft, Anmeldung bei Angelika Stahl, Tel: +43 677 6297 5928, E-Mail: qigong.deutschland@qigonggesellschaft.at

SA, 26.4.2025 - 9.00 bis 12.00 Uhr

Übungsvormittag in Traun

Gemeinsames Qigong-Üben, Programm wird noch bekannt gegeben.

Eva Moder & Traudi Rachbauer

-  ALLE sind sehr herzlich willkommen!
-  Volksschule Traun, Linzerstrasse 7, 4050 Traun
-  Qigong Kreis Oberösterreich, Anmeldung bei Eva Moder, Tel: +43 699 1132 1891, E-Mail: qigong.oberoesterreich@qigonggesellschaft.at

FR, 23. – SO, 25.5.2025

32. Österreichische Qigong Tage in Kärnten

Wir freuen uns auf vielfältige Workshops, überraschende Abendveranstaltungen, feine Begegnungen und lebendigen Austausch, freudvolles gemeinsames Üben und Sein zwischen Himmel und Erde.

Mehr Information im Periodikum auf Seite 22-23 und auf www.qigonggesellschaft.at

-  ALLE sind sehr herzlich willkommen!
-  Stift St. Georgen, Schlossallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee
-  Qigong Kreis Kärnten, Mag. Claudia Katharina Partl, Tel: +43 650 421 9339, E-Mail: anmeldung@qigonggesellschaft.at
Anmeldung online auf www.qigonggesellschaft.at




Event
Tipp – nicht
verpassen!!

SA, 28.6.2025 - 9.30 bis 12.00 Uhr

Qigong bei der Eiche

Qigong beim und rund um das Naturdenkmal „Eiche“ und XiXiHo am Bienen-Lehrpfad.

Eva Moder & Traudi Rachbauer




-  ALLE sind sehr herzlich willkommen!
-  Daffingerstrasse, 4060 Leonding
-  Qigong Kreis Oberösterreich, Anmeldung bei Eva Moder, Tel: +43 699 1132 1891, E-Mail: qigong.oberoesterreich@qigonggesellschaft.at

SA, 28.6.2025 - 6.30 bis 12.00 Uhr

Sommer Übetag im Qigong Kreis

Der Sommer Übetag ist der Weite gewidmet. Wir treffen uns voraussichtlich outdoor am Knallerhof in Güßgübel.



Angelika Stahl & Claudia Weber

-  Für alle Qigongfreundinnen und Freunde!
-  Güßgübel, 83427 Kirchanschöring
-  Qigong Kreis Deutschland, Anmeldung bei Angelika Stahl, Tel: +43 677 6297 5928 E-Mail: qigong.deutschland@qigonggesellschaft.at

FR, 11.7.2025 – SO, 13.7.2025

35 Jahre Deutsche Qigong Gesellschaft Sommercamp in Grünberg

Zum Jahresthema „Himmel – Erde – Mensch“ bieten die drei Gründungsmitglieder Dieter Hölle, Liane Schoeffer-Happ und Norbert Herwegh besondere Seminare und Einblicke an.

-  Bildungsstätte Gartenbau, Gießener Straße 47, 35305 Grünberg, Deutschland
-  Veranstaltung der Deutschen Qigong Gesellschaft, mehr Informationen finden Sie auf www.qigong-gesellschaft.de




35 Jahre
Deutsche
Qigong
Gesellschaft

SA, 27.9.2025 - 10.00 bis 13.00 Uhr

Übe-Insel in Kufstein

Mit der Übe-Insel lädt die ÖQGG zu Übungstreffen ein, die über die gewohnten Orte der Qigong Kreise hinaus gehen.

Angelika Stahl

-  Für alle Qigong-Freundinnen und -Freunde!
-  Alte Bäckerei, Weissachstr. 14, 6330 Kufstein
-  Veranstaltung der Österreichischen Qigong Gesellschaft, Anmeldung bei Angelika Stahl, Tel: +43 677 6297 5928, E-Mail: qigong.deutschland@qigonggesellschaft.at

Weitere Qigong Veranstaltungen wie wöchentliche Seminare, Veranstaltungen der Qigong-Ausbildung und Fortbildung sowie Online-Kurse findet ihr auf www.qigonggesellschaft.at





Qigong- Fortbildung der Goldegger Qigong Schule

Jedes Jahr finden im Dachsaal von Schloss Goldegg mehrere dreitägige Qigong-Fortbildungsseminare statt. Sie bieten den Absolventinnen und Absolventen der Qigong-Ausbildung eine Möglichkeit zur Vertiefung ihrer Qigong-Praxis und -Kenntnisse.

Die Fortbildungen sind nach den Grundlehrgängen (z. B. Fortbildung der Gruppen R, S, und T) benannt und sind eine hervorragende Gelegenheit, alte Freundschaften und Kontakte, mit denen man gemeinsame Erinnerungen an die Ausbildungszeit hat, weiterzupflegen. Diesmal haben wir die Teilnehmenden der Kurse im Jahr 2024 gefragt, was sie aus den Fortbildungsseminaren mitnehmen und welche Gedanken sie dazu bewegen.

Die Zitate auf diesen Seiten sind kleine Ausschnitte aus vielen erhaltenen Nachrichten. Wir haben uns über das große Interesse sehr gefreut!

EINLADUNG

Bei den Fortbildungskursen sind auch die TeilnehmerInnen aus anderen Grundkursen herzlich eingeladen und willkommen! Hier bietet sich eine schöne Möglichkeit, neue Qigong-Kontakte zu knüpfen. Für die Absolventinnen und Absolventen der neueren Lehrgänge ist es eine tolle Sache, die „alten Hasen“ aus den Jahren davor zu treffen und von ihnen zu lernen.

”

Gemeinsames Erinnern, Üben, Vertiefen und Wachsen, ein bisschen für mich sein können und mich ausrasten: Es gibt nichts Schöneres für mich als nach intensiven Übungseinheiten unter all meinen Qigong-WeggefährtenInnen im Dachsaal zu liegen und mich im Kurzschlaf regenerieren zu dürfen. Dieses Gefühl darf ich mir mitnehmen und abrufen, wenn ich es in anstrengenden Zeiten brauche.

Ich gehe gestärkt und froh aus so einem Wochenende heraus. Es ist danach immer einfacher, selbst weiter zu üben und die eigene Ausrichtung bewusster wahrzunehmen und zu gestalten.

Ich wünsche mir, dass es diese Fortbildungen in Goldegg weiterhin geben kann. Dass unsere wunderbaren Lehrerinnen und Lehrer uns weiterhin anleiten und begleiten.

Eva Brandauer

“

**QIGONG IST MIR
WICHTIG, WEIL
ES MICH IN MEINE
MITTE FÜHRT,
MENTAL UND
KÖRPERLICH
STÄRKT, MIT
MEINEM HÖHEREN
SELBST VERBINDET.**

Josef Rammerstorfer

„Was wünsche ich mir? Mehr davon!

Anselm Stahl

“

Für mich bedeuten diese Fortbildungen Austausch mit anderen, Vertiefen meiner Kenntnisse, Wiedersehen mit lieb gewonnenen Menschen und das Kennenlernen von neuen Qigong-Begeisterten. Ich liebe die Vielfalt bei den Ausbildungen. Jeder von den Vortragenden bringt einen anderen Aspekt ein. Für diejenigen mit einer weiten Anreise sind wahrscheinlich die drei Tage ideal, für mich, durch meine Tiere, die ich ungern alleine lasse, wäre es gut, wenn es auch eintägige Angebote gäbe.

Bettina Ferbus

Die Qigong-Weiterbildung ist ein Geschenk, das wir gemeinsam bilden, ein kraftvolles, friedliches Feld, in dem wir wachsen. Diese bewussten, geschmeidigen Gesten haben sich als Körpergebet herauskristallisiert. Anmo und Meditation sind lebensspendende Quellen und gerne gebe ich es weiter! DANKE all unseren Qigong-Ahnen.

Eva Steinlechner

„Ich werde weitermachen auf diesem Weg an mir zu arbeiten und versuchen, im Rahmen meiner kleinen Gruppe die Technik der Übungen und meine persönlichen Erfahrungen weiterzugeben. Danke Euch für die Anregung, mir selbst wieder einmal über meinen Weg klarer zu werden!“ Manfred Odvody

”

QIGONG IST AUS EINER SCHMERZLICHEN NOT HERAUS EIN WICHTIGER BESTANDTEIL MEINES LEBENS GEWORDEN, DEN ICH NIE UND NIMMER MISSEN MÖCHTE. VOR ALLEM MÖCHTE ICH DRAN BLEIBEN MIT FORTBILDUNGEN UND NICHT STEHEN, SONDERN AUF DEM WEG BLEIBEN, DER MICH MANCHMAL ÜBERRASCHT UND AUCH VERZAUBERT.

Traudi Rachbauer

“

” Qigong ist mir wichtig, weil ich mich dadurch besser kenne lerne.

Sylvia Löffler

”

Qigong ist mir wichtig, weil es mir und meinem Umfeld gut tut. Die Fortbildung bedeutet für mich eine gewisse Regelmäßigkeit, eine liebgewonnene Gewohnheit und Tradition, und nach dem Wochenende fühle ich mich reich genährt und ermuntert weiter zu üben. Was wünsche ich mir? Dass es weitergeht

Claudia Weber

“

Immer wieder wird mir kurz bewusst, dass Qigong etwas ganz Tiefes in mir wachsen lässt. Etwas, was den Erfahrungen des Alltags oder der „Vernunft“ total widerspricht, aber trotzdem sehr stimmig ist.

Dann denke ich wieder an die Geschichte von Bhawananda vom alten Indianer und seinem Enkel: welcher der beiden kämpfenden Wölfe in meinem Herzen wird siegen – der, den ich füttere. Anregung, mir selbst wieder einmal über meinen Weg klarer zu werden!

Manfred Odvody

ICH FREUE MICH JEDES MAL SEHR AUF DIESEN JÄHRLICHEN FIXPUNKT, DEN ICH MIT VIEL VORFREUDE IN MEINEN KALENDER EINTRAGE. ES IST SCHÖN, IMMER WIEDER ERINNERT ZU WERDEN – AN DIE FORM DER ÜBUNGEN, VOR ALLEM ABER DARAN, WIE VIEL IN IHNEN STECKT.

Josef Rammerstorfer

Liebe Qigongfreunde,
liebe Übende der Fortbildung!

Von ganzem Herzen ein tiefstes DANKE für eure ehrlichen, mutigen und warmen Zeilen – sie haben uns im Lehrerteam alle sehr berührt, beschenkt und mit großer FREUDE erfüllt! Wie schön, dass Goldegg mit dem Dachsaal im Schloss für so viele eine liebgewonnene Heimat geworden ist! Vieles das ihr beschreibt, betrifft in keiner Weise nur Einzelne, sondern ganz viele Übende, denn es zeigt die Freuden und Herausforderungen eines bewussten Lebens am Qigong-Weg.

So sind wir alle stets aufgerufen, jeden Tag, jede Stunde zu entscheiden, wohin wir uns ausrichten, welches Feld wir in unserem Inneren zulassen, bewahren und nähren – also „welchen Wolf wir füttern“. Die Notwendigkeit und Verantwortung dieser unserer selbstverantwortlichen „schöpferischen Aufgabe“ wird ja in dieser polarisierten Welt immer dringlicher. Um nicht verloren zu gehen in den vielfältigen Fallen des Alltags ist es sehr notwendig und wichtig, innerlich standhaft zu bleiben und sich immer wieder neu auszurichten – in jedem Augenblick!

Ein Geschenk also, dass wir mit Qigong ein Werkzeug haben, innere Ruhe, heitere Gelassenheit und freudige Wachheit zu erschaffen und zu pflegen!

Danke für all eure Mitteilungen, in denen sich viele andere finden und erinnert werden, damit wir alle wach und bewusst ausgerichtet bleiben – im GEBEN, VERGEBEN und DANKEN.

Das LehrerInnen-Team

LehrerInnen der Goldegger Schule nach Dr. Gerhard Wenzel



THEORIE:
Traditionelle Chinesische Medizin und Philosophie im Qigong

DR. PETER WUTTE

Graz, seit 2005 Dipl. Qigong-Lehrer der ÖQGG, Humanmediziner in freier Praxis seit 1985, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel, seit 30 Jahren regelmäßige Fortbildungen in TCM, klassischer Akupunktur, Systemdiagnostik und ganzheitlicher Zahnheilkunde.



PRAXIS:
Übungsvermittlung Ba Fan Huan Gong und Xiangshenfa; Organisation Ausbildung

HANS TAUTERMANN

St. Johann/Pg., Salzburg, seit 1998 Dipl. Qigong-Lehrer der ÖQGG, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel. Qigong-Unterricht seit 1999 (mit Vater Werner Tautermann bis 2012) und seit 2002 im Rahmen der Qigong-Ausbildung der ÖQGG.



PRAXIS:
Theorie in der Praxis; Vertiefende Dantian-übungen

ERIKA SCHÖFL

Wolfsberg, Kärnten, Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel, Ausbildung für Wirbelsäulengymnastik, Massage und Fußreflexzonenmassage.



THEORIE:
Traditionelle Chinesische Medizin, Lebendige Ernährung nach den Fünf Elementen

MAG. CLAUDIA KATHARINA PARTL

Kärnten, Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG, Unterrichtstätigkeit seit 2004. Ausbildung bei Dr. Gerhard Wenzel in Italien, Ausbildung in TCM und Ernährung nach den Fünf Elementen bei Claude Diolosa. Begeisterte Köchin, Vorträge und Kochworkshops seit 1999.



PRAXIS:
Vertiefendes Üben mit Tönen und Klängen; Organisation Ausbildung

ELISABETH HAAS

Altenmarkt i. Pg., Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG mit Kurstätigkeit seit 2001, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Musikpädagogin, Musikerin. Seminare mit „Heilsamem Singen“ – die Verbindung von Qigong und Stimme.



PRAXIS:
Theorie in der Praxis; Herz-Qi-stärkendes Gehen

OTMAR ROSCHITZ

Klagenfurt, Beamter im B.M.I.; seit 2004 Dipl. Qigong-Lehrer der ÖQGG, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Ausbildung zur Klangschalen- und Monochordbespielung nach dem Kabbala-Lebensbaum.



PRAXIS:
Übungsvermittlung Ba Fan Huan Gong und Xiangshenfa

SIGGI PLENK

Mühlbach am Hochkönig, Dipl. Qigong-Lehrer der ÖQGG seit 1999, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Ausbildung bei Prof. Leopold Rössler in Gemmologie, der Lehre von den Edelsteinen; Verfasser der Artikelreihe „Förderung der eigenen Entwicklung durch Steine“ mit praktischer Weitergabe in den Fortbildungsseminaren.



PRAXIS:
Wahrnehmung, Vertiefendes Üben, Herzübung; Organisation Fortbildung

PIA UNGER

Mondsee/OÖ, Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG seit 1996, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel. Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Thalgau, zahlreiche Weiterbildungen bei verschiedenen Lehrern. Verbindung von Körperarbeit und Energiearbeit – das Spüren und Wahrnehmen unseres Selbst und dessen was uns umgibt.



Interesse an einer Qigong-Ausbildung der Österreichischen Qigong Gesellschaft?

Möchtest du mehr über Qigong erfahren und dich tiefer einlassen?

Das nächste Vorbereitungsseminar für eine Qigong-Ausbildung nach Dr. Gerhard Wenzel findet am 4. und 5. Oktober 2025 im Dachsaal des Schlosses Goldegg statt.

INFORMATION & ANMELDUNG

bei Eva Steinlechner, 0664/9326370
lehrerausbildung@qigonggesellschaft.at

NEUES von unserem eigenständigen Partnerverein Qigong Verein Salzburg

Qigong und Kriya Yoga begegnen sich

Liebe Vereinsmitglieder, wir freuen uns, für dieses Jahr eine ganz besondere Veranstaltung anzukündigen: Bei den Praxistagen des Salzburger Qigong Vereins Mitte September im Raum Salzburg wird es die wunderbare Gelegenheit geben, Qigong und Kriya Yoga in einer gemeinsamen Veranstaltung intensiver kennenzulernen bzw. die eigenen Erfahrungen mit diesen beiden Methoden zu erweitern, zu vertiefen.

Unter dem Titel „Qigong und Kriya Yoga begegnen sich in Bewegung und Stille“ werden die beiden Qigong-Meisterinnen Tianying und Tianping und Kriya-Yoga-Meister Swami Yogananda an drei Tagen bewegte und Stille-Übungen mit uns praktizieren und ihr Wissen teilen.

TIAN-SCHWESTERN UNTERRICHTEN MIT HERZENSQUALITÄT

Die beiden Schwestern Tianying und Tianping leiten das Institut „Tian Ai Qigong“ in Berlin. 1999 gründeten sie „Tian Gong“, was in etwa „HIMMLISCHE ÜBUNG“ bedeutet. Von Beginn an war dies eine spirituelle Qigong-Schule, die Übungen für die Gesundheit mit Methoden für die Entfaltung von Herz und Seele vereint. Etwas später kam das „Ai“ im Namen dazu, was „LIEBE“ bedeutet. Tian Ai Qigong heißt frei übersetzt: DIE ÜBUNG DER HIMMLISCHEN LIEBE! Man kann sich auf ihrer Homepage www.tianai-qigong.com einen guten Überblick über ihr Tun verschaffen.

Manfred Friedl-Bayer, der den Kontakt zu Tianying und Tianping hergestellt hat, betont: „Es ist mir eine unbeschreibliche Freude, dass wir die beiden Meisterinnen für dieses verlängerte Wochenende gewonnen haben. Ich bin mit ihren Lehren und Übungen durch mehrjähriges Dabeisein und auch Üben ihres vielseitigen Angebots sehr vertraut.“

Ihren aus tiefstem Herzen kommenden Unterricht kann ich nur wärmstens empfehlen. Viele Erfahrungen sind auch in mein persönliches Üben eingeflossen. Ihre ausgereiften Methoden können im Seminar in Salzburg für die eigene Übung, zur Selbstanwendung oder auch zum Lehren und Therapieren erlernt werden.“

SWAMI YOGANANDA

Ebenso freuen wir uns auf Swami Yoganandas neuerlichen Besuch in Österreich, der heuer auf Einladung des Salzburger Qigong Vereins möglich gemacht wurde. Welch eine schöne und seltene Gelegenheit für eine Begegnung mit dem Kriya-Yoga-Meister aus dem fernen Himalaya! Bei den Praxistagen wird er uns als Referent den Zugang zur „Supreme-Energy“, von der er immer wieder spricht, und das Wissen göttlicher Erfahrung näherbringen. Diese Energie kann im Üben von Qigong oder in der Meditation erfahren werden. Wir sind schon sehr gespannt auf das Zusammenwirken der beiden Qigong-Großmeisterinnen und Swamiji!

Unsere Bitte: Erzählt weiter, welche besondere Veranstaltung wir im September im Raum Salzburg im Programm haben. Wir freuen uns auf „alte Hasen“ ebenso wie auf neue Interessierte, damit sich das Feld von Frieden und allumfassender Liebe weiter ausbreiten kann.



AUSBLICK AUF UNSERE WICHTIGSTEN VERANSTALTUNGEN 2025

Zweiteiliges Seminar „Tjuk Tan San“
Haus Gaberhell, Seeham
Sa, 5. – So, 6. April 2025
Sa, 6. – So, 7. September 2025
Manfred Friedl Bayer & Gernot Schmauszer

Durch die runden, weichen Bewegungen der mehrteiligen Übungsreihe „Tjuk Tan San“ entsteht in Körper und Geist ein wunderbares Wohlgefühl. Auch für Beginnende gut geeignet! Achtung Gratis-Schnuppertag! Der erste Samstag, 5. April, wird vom Salzburger Qigong Verein als Gratis-Schnuppertag für alle Interessierten zum Kennenlernen dieser Übung angeboten! Außerdem eine gute Gelegenheit, sich zu treffen und auszutauschen.

PRAXISTAGE DES SALZBURGER QIGONG VEREINS

„Qigong und Kriya Yoga begegnen sich in Bewegung und Stille“
Fr, 26. – So, 28. September 2025
Raum Salzburg / Tianying und Tianping, Berlin / Swami Yogananda, Indien/Himalaya

Mehr Infos zu diesen und weiteren Veranstaltungen:
Veranstaltungen - Qigong Verein Salzburg
www.tianai-qigong.com
www.yogananda-kriya-yoga.at
Folge Swami Yogananda auch auf Facebook und Instagram.

RÜCKBLICK: PRAXISTAG 2024 MIT BRIGITTA BACH

Im Vorjahr konnten wir Brigitta Bach als Referentin für den Praxistag des Salzburger Qigong Vereins 2024 gewinnen und mit ihr ein ganz besonderes Seminar erleben. 35 Teilnehmende haben sich in Seeham eingefunden und sind in die geheimnisvolle Welt des „Cosmic-Orbit“ von Meister Wu Zhongxian eingetaucht. Brigitta hat uns die Mischung aus Tönen, Bewegungen und Vorstellung sehr lebendig weitergegeben. Die ausgeteilten anschaulichen Unterlagen sind eine gute Basis, diese Übungen weiterhin in unseren Alltag fest zu integrieren.

Viele Teilnehmende haben uns schöne Rückmeldungen zu diesem Seminar zukommen lassen, einige davon möchten wir mit euch teilen:

„Ich bin immer wieder fasziniert von Brigittas Fähigkeit, komplexe Übungen in so klarer bildhafter Sprache anzuleiten, dass in mir mit Leichtigkeit die gewünschten Körperempfindungen erweckt werden. Die Kombination aus Bewegung, Farbvorstellung, Mudras und Mantras dieses Übungszyklus ist einzigartig und versetzt in eine Tiefe, die für mich nicht in Worte zu fassen ist. Zudem versteht es Brigitta, die uralte schamanische Philosophie mitzuvermitteln, sodass sich für mich ein ganzer Kosmos erschließt. Ich besuchte den Kurs zum dritten Mal und habe vieles ganz neu erlebt, eine wundervolle Vertiefung.“ „Großes Danke an die großartige Lehrerin mit dem großen Herzen!“
Anna

„Die Kraft und Tiefe dieser Übungen hat mich sehr berührt, ebenso wie Gita und ihre Vermittlung, die so klar und herzlich ist. Alles wirkt so vertraut, als ob sie schon immer da gewesen wäre. Die Stille am Ende klingt noch immer nach und wird mich lange begleiten. Ich bin sehr dankbar und freue mich auf die Reise, die ich mit dieser Übung beginnen durfte.“
Emanuel

„Du bist jede Reise wert, die ich mache. Deine Anleitung und theoretisch klaren Erklärungen geben mir viel Freude. Beeindruckend wie du in Ruhe, ohne laut zu werden, so viele Teilnehmer zum konzentrierten gemeinsamen Üben animiert hast. Die Übung Cosmic Orbit hast Du nicht nur technisch vermittelt, sondern auch energetisch spürbar gemacht.“

„Vielen Dank an alle einzelnen Menschen von der Gruppe, ohne die nicht so ein großes Energiefeld da gewesen wäre.“
Karin

„Diese Übungsfolge beinhaltet für mich so viele Facetten, ineinandergreifende „Einzelteile“ - die alle auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig greifen und zu einem Ganzen verschmelzen...der Energiefluss durch die Körperbewegungen bzw. Hand-Mudras - das Vibrieren der Töne in den verschiedenen Körperteilen - mit den Farben mitschwingen - die Imagination der Bilder erspüren - das Loslassen seiner Grenzen und ein sich Hingeben an das „Ganze“. Es erfolgt eine Heilung und Stärkung seiner Selbst und des ganzen Umfeldes bis über die Erdgrenze hinaus in den Kosmos.“
Christine

Qigong Verein Salzburg

Ronald Gensberger
Tel: +43 80 380 2520
E-Mail: info@qigong-salzburg.at

Interessant
zu **hören**



Podcast „Change – Inspiration für den Wandel“

Im Jahr 2022 hat Florian Ploberger gemeinsam mit Mike Mandl eine Podcast-Serie gestartet.

Hierzu ein kurzer einleitender Text:

„Unsere Welt befindet sich in einem großen Wandel. Wohin wird uns diese Reise führen? Wir wissen es alle nicht. Aber es liegt an jeder einzelnen Person, den Kurs mitzubestimmen. Es liegt an Dir. Es liegt an mir. Es liegt an uns.

Es braucht Mut. Es braucht neue Wege. Es braucht aktive Veränderung. Verändern wir uns selbst, dann verändern wir unser Umfeld. Fangen wir damit an. Jetzt. Change will Dich dazu inspirieren. Durch Gespräche mit Menschen, die den ersten wichtigen Schritt bereits gesetzt haben.“

Erste Gesprächspartner waren Gerhard Zoubek, Ingrid Marth, Dr. Georg Fraberger, Dr. Herbert Schwabl, Priv.-Doz. Dr. Karl-Heinz Steinmetz, ao. Univ.-Prof. Dr. Renée Schroeder, Prof. Dr. Gerald Hüther, Dr. Lothar Krenner, Prof. Dr. Mag. Gertrude Kubiena, Mike Mandl, Prof. (FH) Priv.-Doz. Gerhard Tucek, Angela Cooper, MBA; Mag. Anita Natmeßnig, Dr. Martin Prein, Univ. Prof.in PDin DDr.in Eva Katharina Masel, MSc; Ing. Mag. (FH) Sabine Weber-Treiber, Dr. Bhante Seelawansa, Miguel Herz-Kestranek sowie Univ.-Prof. PD. Dr. T. Peter Panhofer, MBA, MSc.

Weitere Gespräche sind bereits in Planung. ;-)

Hier geht's zum Podcast:



Schön zu
lesen



Qigong im Wandel der Zeit – der Weg zurück zur Quelle von Franz Köck

Franz Köck, dipl. Qigong-Lehrer der ÖQGG (Jahrgang 2001 der Goldegger Qigong Schule), Shiatsu-Praktiker (ISSÖ) und Shen-Shiatsu-Master, befasst sich in diesem für Qigong-Praktizierende äußerst lesenswerten Buch mit einer Fülle von körperlichen und geistigen Aspekten des Qigong und gibt in tiefgehenden Texten wertvolle Hinweise zu einer verinnerlichten Qigong-Praxis in einer gesellschaftlich herausfordernden Zeit des Wandels.

Während 20 Jahren der beruflichen Tätigkeit als selbstständiger Shiatsu-Praktiker und äußerst aktiver Qigong-Lehrer befasste sich Franz Köck intensiv mit Osteopathie und der Pionierzeit der Craniosakralen Therapie (Dr. Still, Dr. Sutherland, Dr. Becker, u.a.).

Interessierte Leserinnen finden wertvolle Erkenntnisse des Autors aus der Zusammenführung dieser drei Sparten genauso wie kritische Gedanken über den herrschenden Zeitgeist. Die reichhaltige Erfahrung des Autors als Praktizierender und Lehrer ist klar spürbar, und der Leser kann mit ihm gemeinsam in noch selten beschriebene Tiefen der Körpererfahrung eintauchen. Das Buch bietet für Praktizierende des Qigong wertvolle Anregungen und Übungsbeschreibungen zur Vertiefung ihrer Praxis, und wird für Anfänger eine spannende Herausforderung sein, sich tiefer auf Qigong einzulassen.

„Qigong im Wandel der Zeit“

Autor Franz Köck
voraussichtlich erhältlich ab Mai 2025
Infos unter: info@ginkgo-akademie.at

Spannend
anzuschauen



Dokumentarfilm: Dr. Gerhard Wenzel – Qigong

Sabina Zwitter, volksgruppen.ORF.at / 2016

Die Anziehungskraft von Qigong und seine besondere Wirkung auf Menschen wird in diesem rund einstündigen Film anhand eingängiger Bilder und einer großen Vielfalt von Stimmen aus den verschiedensten Perspektiven dargestellt.

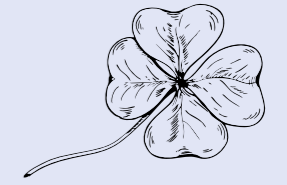
Qigong-Übende kommen genauso ausführlich zu Wort wie Ärzte, Sportler und natürlich Dr. Gerhard Wenzel, der Gründungsvater und Spiritus Rector der Goldegger Qigong Schule.

Für all jene, die den charismatischen Arzt und Lehrer nicht mehr persönlich erlebt haben, ist der Film eine Fundgrube, weil er einen authentischen Blick in die Welt des vor drei Jahren verstorbenen Qigong-Lehrers und seiner im besten Sinn lebendigen Lehre ermöglicht. All jene, die diesen großen Lehrer erlebt haben, werden sich beim Betrachten des Filmes mit Freude erinnern.

Hier geht's zum Film:



Gut zu
wissen



Was ist Oxymel?

Oxymel oder Sauerhonig ist ein altbewährtes Hausmittel. Das Wort setzt sich aus den Begriffen **oxy (sauer)** und **meli (Honig)** zusammen, es fördert den basischen Stoffwechsel, reduziert aktiv die Übersäuerung, unterstützt das Immunsystem, ist reich an Antioxidantien, sowie stärkt das Mikrobiom im Darm. Es hilft auch bei der Entgiftung des Körpers, fördert die Verdauung und unterstützt die Leber. Es ist reich an Elektrolyten und regeneriert dadurch bei Flüssigkeitsverlust nach dem Sport, an heißen Tagen oder bei Durchfall.

Gundrezept:

- 2 Teile Bio Honig
- 1 Teil Bio Apfelessig
- ½ TL Steinsalz
- + 2 Teile frische Kräuter oder auch Wurzeln nach Wahl je nach Jahreszeit – Kräuter wie Thymian oder Quendel, Rosmarin, Salbei, Kapuzinerkresse, Brennnessel, Brennnesselsamen, Schafgarbe, Wermut, Minze, Melisse, Gänseblümchen, Rotklee, sowie Wurzeln wie Ingwer, Kurkuma, Engelwurz, Löwenzahnwurzel, etc. Die angeführten Kräuter und Wurzeln sind nur Vorschläge – hier sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Zubereitung:

Ein großes Schraubglas mit kochendem Wasser desinfizieren. Kräuter bzw. Wurzeln waschen, trocknen und zerkleinern, in das Glas geben und mit Honig und Essig übergießen und vermischen. Mind. 2 bis 4 Wochen im Dunkeln ziehen lassen und täglich das Gefäß umdrehen damit sich der Inhalt mischt. Wenn das Oxymel lang genug durchgezogen ist, durch ein Feinsieb oder Tuch filtern und in eine saubere Flasche umfüllen. Fertig!

Anwendung:

1-2 EL Oxymel in lauwarmes Wasser einrühren und vor dem Frühstück genießen.

Abschied von Egon Graf

Die Nachricht von Egons Tod bewegt uns tief. Wir werden ihn nie vergessen und sind dankbar für all das gemeinsam Erlebte.

Lieber Egon!

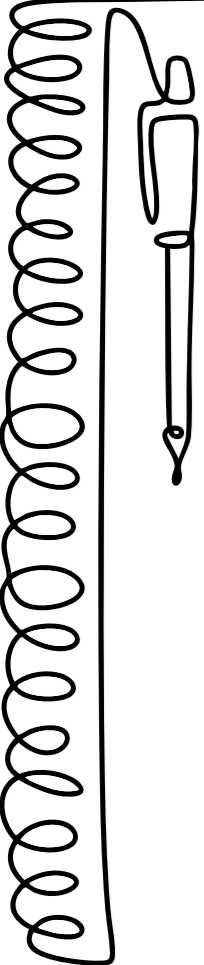
Dein schneller Heimgang ermuntert mich, einige Worte in lieber Erinnerung zu schreiben.

*In Anlehnung an das Gedicht eines unbekanntes Autors:
Wir sollen nicht traurig sein, wenn wir an dich denken
und den Mut haben, von dir zu erzählen und zu lachen,
und dass wir deinen Platz mitten unter uns, so wie du
ihn im irdischen Leben hattest, bewahren.*

*Ja, lieber Egon, du wundervoller Wegbegleiter, sowohl
auf dem Qigong-Weg als auch an unseren Mantra-Sing-
abenden, hast du mit deiner GOTTgegebenen, herr-
lichen Stimme unsere Gesänge so schön ergänzt und
erhoben. Das letzte Mal am 20. Dezember 2024 bei Grit
im Forsthaus.*

*Ich trage das gemeinsam Erlebte wie ein Geschenk in
mir und DANKE dir herzlichst.*

*Auf WIEDERSEHN,
Eva Steinlechner*



Was wir noch sagen wollten

Wir hoffen, unser QIGONG Periodikum im neuen Kleid hat euch gefallen!

Habt Ihr Ideen für Artikel, spannende Menschen, über die ihr gerne im Periodikum lesen möchtet, AutorInnen, von denen ihr Beiträge lesen möchtet oder Qigong-Themen, die euch besonders interessieren? Wollt ihr gar selber schreiben?

Ruft uns an oder schreibt uns!

Das Redaktionsteam
redaktion@qigonggesellschaft.at

IMPRESSUM

Herausgeber:

Österreichische Qigong Gesellschaft,
Hofmark 1, 5622 Goldegg im Pongau
qigonggesellschaft.at
www.qigonggesellschaft.at

Redaktion:

Sabine Döllner, Mag. Angelika Guld, Elisabeth Haas, Mag. Claudia Partl, Astrid Wieland

Redaktionsadresse:

info@qigonggesellschaft.at

Grafik-Design:

designbüro:struijk-debus – struijk-debus.at

Druckerei:

Samson Druck,
St. Margarethen im Lungau

Fotos:

Archiv Österreichische QIGONG Gesellschaft, Adobe Stock, Pexel, iStock Photo, Freepik, Stift St. Georgen

Information der Redaktion:

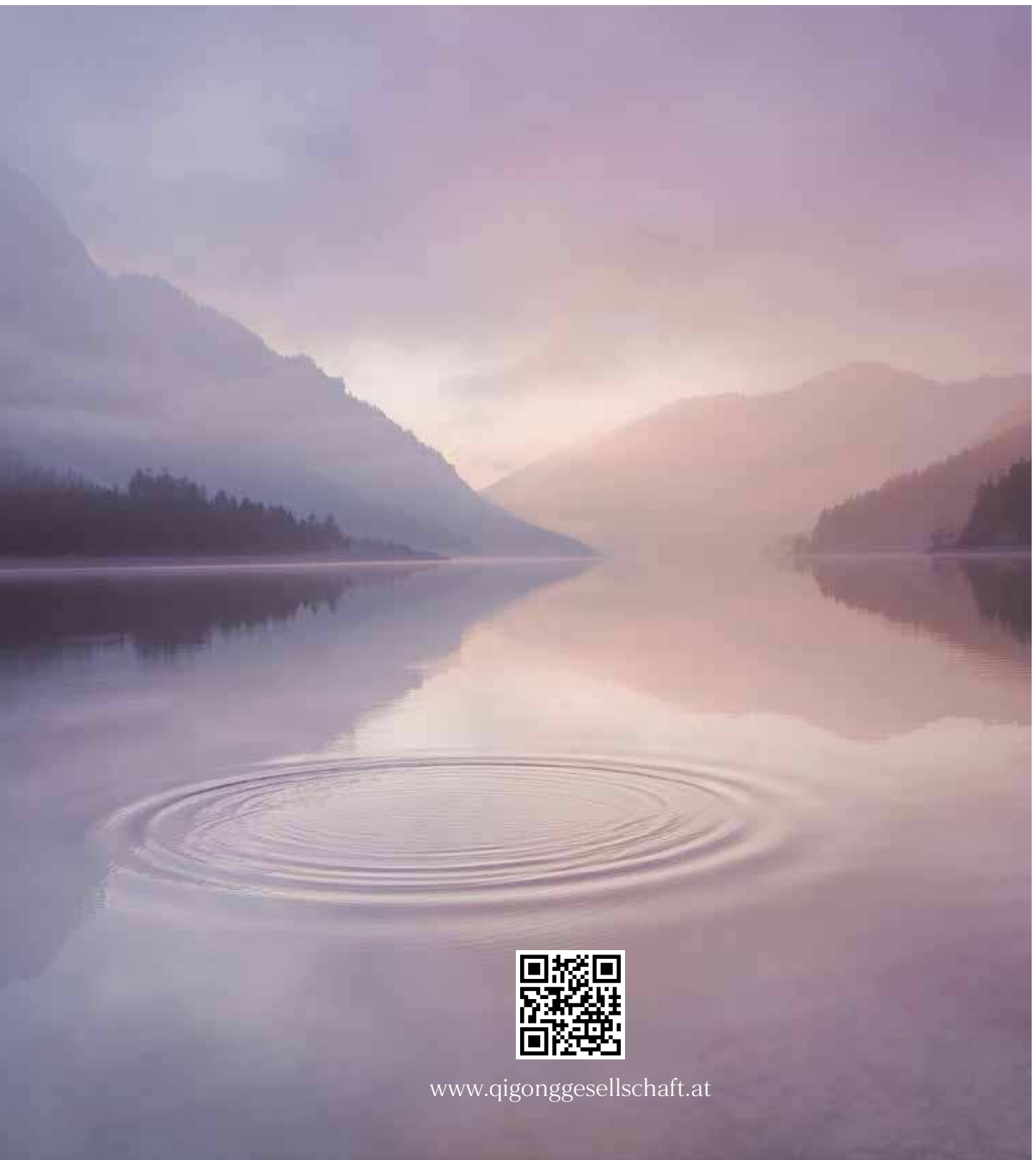
Die Artikel der AutorInnen einschließlich ihrer Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der AutorInnen und der ÖQGG nicht gestattet.

„Welch eine himmlische
Empfindung es ist, seinem
Herzen zu folgen.“

J. W. VON GOETHE



奥地利气功协会
ÖSTERREICHISCHE
QIGONG
GESELLSCHAFT



www.qigonggesellschaft.at