

ELISABETH ZINNECKER

# QI & MORE

Ein Weg in meine Mitte

Die Grundlagen für dieses Buch stammen aus meiner Qi Gong LehrerInnen Ausbildung bei Karin Amberger ([www.karinamberger.at](http://www.karinamberger.at)), verschiedenen Weiterbildungen („Spiel der 5 Tiere“ bei Meister Foen Tjoeng Lie und Lieselotte Weisel) und aus Seminaren von Dr. med. univ. Josef Veber.

Es handelt sich dabei um mein persönliches Verständnis, meine Interpretationen und langjährigen Erfahrungen im Bereich der Präventionsarbeit. Es soll einen Einblick in den Nutzen und die Verwendungsmöglichkeiten von Qi Gong geben.

Darüber hinaus gilt mein Dank der Künstlerin Susanne Steffens ([www.viva-webshop.at](http://www.viva-webshop.at)) für das zur Verfügung stellen ihrer Bilder für die Seiten 6, 12, 42 und für das Cover.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Elisabeth Zinnecker

Umschlaggestaltung und Buchsatz: Corinna Öhler (Buchschniede)

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN: 978-3-99165-566-4

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# INHALT

<b>4</b>	<b>VORWORT</b>	<b>40</b>	<b>QI &amp; GO</b>
<b>7</b>	<b>EINLEITUNG</b>	<b>43</b>	<b>INSTRUMENTE ZUR SELBSTHILFE</b>
9	Was ist Qi Gong?	44	Atmen
<b>10</b>	<b>GRUNDLAGEN ZUR ÜBUNGSVORBEREITUNG</b>	<b>46</b>	Spüren
11	Aufwärmen und Einstimmen	48	Lauschen
13	Einen Baum umarmen	50	Lächeln
14	Energieball	52	Beobachten
15	Qi erwecken	54	Kommunizieren
16	Entspannung durch Sinken lassen	56	Schutz
17	Meridiane massieren	58	Selbstfürsorge
		59	Selbstverantwortung
		60	Balance
<b>18</b>	<b>VON DER GANZHEIT ZUR VIELFALT</b>	<b>62</b>	<b>Sinneswahrnehmung</b>
18	Ein kurzer Überblick	63	Wertfreiheit
20	Yin/Yang	64	Klarheit
22	3 Schätze/Dantians	66	Innenschau
24	5 Elemente/Wandlungsphasen	68	Heilung
25	Überblick 5 Element		
26	Analogien		
<b>27</b>	<b>BESCHREIBUNG DER 5 TIERE</b>		
28	Element Holz		
30	Element Feuer		
32	Element Erde		
34	Element Metall		
36	Element Wasser		
38	Die fünf „Tierhände“		

## VORWORT

### VON DR. DORIS ELLER-BERNDL

*„Ausatmen, um Abfall loszuwerden, und Einatmen frischer Luft, das Imitieren des Gangs eines Bären und der Art und Weise, wie ein Vogel seine Flügel ausbreitet, verlängert die Lebensspanne.“*

**Zhuang Zi, chin. Philosoph, 4. Jahrhundert vor Christus**

Dieses kleine Büchlein ist einfach und dadurch erlebbar. Üben für sich selbst wird oft als schwierig empfunden und wenn es zu kompliziert wird, dient dies oft als Grund, auch gleich wieder aufzuhören. Schon ist einem die Bewegung wieder entfallen, man erinnert sich nicht mehr. So enden gute Vorsätze oft bald wieder und man ist von sich selbst enttäuscht.

Elisabeth Zinnecker hilft, in wenigen Seiten, diese Probleme zu überwinden und flieht auch Tipps ein, damit wir im Alltag immer neu unsere Mitte finden können und nicht von entbehrlichen Gedanken und Emotionen abgelenkt und belastet werden. Die Balance ist das Zentrum dieses Büchleins.

Als Schülerin von Dr. med. univ. Josef Veber (1953–2023) verbindet sie östliche Körperübungen mit westlicher geistiger Arbeit. Körper und Geist können nicht unabhängig voneinander existieren, da der Geist im Körper verborgen ist und der Körper die äußere Verkörperung des Geistes ist.

Qi Gong-Übungen sind eine traditionelle chinesische Bewegungsform, die Körperbewegungen, Atemtechniken und Meditation miteinander verbindet, um den Energiefluss (Qi) des Menschen zu beeinflussen und so nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern auch das geistige und seelische Wohlbefinden zu verbessern.

Auf der Grundlage des traditionellen Qi Gong und dem Verständnis, wie das Qi funktioniert, entwickelte der berühmte Arzt Hua Tou, (220–280 n. Chr.) die „Fünf Tierübungen“, Wu Qin Xi, die fünf verschiedene Tierbewegungen imitieren. Die Praxis von Wu Qin Xi ist ideal für Praktizierende mittleren und höheren Alters.

Die Übungen sind einfach, symmetrisch, dynamisch und statisch. Die Augen folgen den Bewegungen der Hände, die Arme führen weite Bewegungen aus und der Kopf wird nach oben und unten geneigt, wodurch sich die Beweglichkeit des Nackens verbessert.

Der Oberkörper dreht und beugt sich, was die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördert.

Das Training der Körpermitte erhöht die Flexibilität und Kraft der Wirbelsäule.

Das Training der Finger und Zehen verbessert die Durchblutung der Extremitäten.

Einige Übungen beanspruchen Muskelgruppen, die im Alltag nur selten zum Einsatz kommen, wie z.B. die Hirschhand, die Bären-Taillendrehung, die Affenpfote oder der Kranichflug.

Das Ziel des Fünf-Tiere-Qi Gong besteht darin, Muskeln und Knochen zu stärken, eine gute Qi- und Blutzirkulation zu gewährleisten und Krankheiten vorzubeugen, um die Lebenserwartung der Praktizierenden zu erhöhen und den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Das Ziel des Büchlein ist, in Dankbarkeit und Liebe das weiterzugeben, was hilft, jeden Tag in die eigene Mitte zu finden und das Leben freudig erfahren und gestalten zu können.

Ad infinitum!

Dr. Doris Eller-Berndl MSc of preventive medicine

Quelle: [shaolintemple.com](http://shaolintemple.com), Shifu Shi Yanjun



## **EINLEITUNG**

### **Qi Gong – für mehr Lebendigkeit**

#### ***Freundlich, friedlich, wohlwollend, liebevoll!***

Wer wünscht sich nicht, dass sich die Menschen so begegnen? Was kann ich dafür tun? Ich kann beginnen, diese Eigenschaften in mir aufzubauen. Gibt es einen Weg dorthin? Es gibt viele Wege, durch die wir Veränderungen erfahren können, einer davon kann **Qi Gong** sein.

Im Nachfolgenden wird ein Überblick über die grundlegende Essenz von Qi Gong gegeben. Wenn man sich tiefer damit beschäftigen und eine der vielen Formen lernen möchte, ist es sinnvoll, persönlich Unterricht bei ausgebildeten Qi Gong LehrerInnen zu nehmen.

Wenn ich die Grundlagen dieser Jahrtausende alten Erfahrungswissenschaft in meinem Alltag integriere und regelmäßig übe, kann ich auf meinen Körper und meine Gemütszustände einen positiven Einfluss nehmen und gewünschte Veränderungen ermöglichen.



## Was ist Qi Gong?

Qi Gong wird im Allgemeinen mit Arbeit an, bzw. Beschäftigung mit der Lebenskraft, bzw. Lebensenergie (Qi) übersetzt. Dies kann in Ruhe (Meditation) und Bewegung erfolgen.

Die chinesische Philosophie bezeichnet Qi als Grundsubstanz, aus der der gesamte Kosmos aufgebaut ist.

Es handelt sich um eine vitale Essenz, jenseits der subatomaren Strukturen. Eine Energie, die in allen Formen vorhanden ist. Diese Energie fließt in Energieleitbahnen (Meridianen), die wie ein Netz den Körper durchziehen.

Ein harmonischer Umgang mit dem Qi und sein ungehinderter Fluss im Körper gilt als Grundvoraussetzung für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Qi Gong dient unter anderem zum durchgängig Machen der Meridiane.

Ein Hauptpfeiler im Qi Gong ist der Merksatz:

**Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!**

Das heißt, ich lenke meine Aufmerksamkeit immer wieder zum eigenen Körper. Dies gelingt am Besten durch:

- **Beobachten des Atems und**
- **Spüren des Körpers.**

Jede Form von Stress, wie unpassende Anforderungen, Reizüberflutung, Perfektionismus, übermäßige geistige Aktivität bei zu wenig körperlichem Ausgleich usw. lösen inneren Widerstand aus.

Die Kombination aus äußeren Einflüssen und innerer Ablehnung erzeugt einen hohen Spannungszustand im Körper.

Qi Gong ist ein wunderbares Werkzeug, den Körper in einen entspannten Zustand zu bringen, in dem Erholung und Regeneration wieder möglich ist, da die Übungen ausgleichend auf unser Nervensystem wirken. Qi Gong entspricht dem natürlichen Bedürfnis des Menschen nach einem allgemeinen Wohlgefühl, der ganzheitliche Aspekt unserer Gesundheit wird angesprochen.

## GRUNDLAGEN ZUR ÜBUNGSVORBEREITUNG

Diese Grundlagen sollen vor jedem Praktizieren Beachtung finden.

- Den Geist beruhigen und absichtlich beschließen, sich von Alltagsthemen zu befreien.
- Die Fußsohlen „verwurzeln“, das heißt, sie liegen mit Ferse, Außenkante und großem Zehenballen gleichmäßig am Boden.
- Die Knie sind locker und flexibel in einer Linie mit den Zehen.
- Die Bewegungen werden aus der Mitte eingeleitet, der untere Rücken ist entspannt.
- Die Wirbelsäule ist nach unten und nach oben ausgedehnt. Die Schultern sind entspannt, die Ellbogen sind leicht nach außen gedreht (kleben nicht am Körper).
- Die Zunge legt sich sanft am Gaumen, ein (inneres) Lächeln breitet sich aus.
- Die Atmung ist natürlich und vertieft sich allmählich (Bauchatmung).
- Vom Nabel abwärts entsteht eine gute Stabilität, dadurch kann sich der ganze Oberkörper langsam entspannen.
- „Das Schwere sinkt nach unten“, das Gewicht wird in den Boden abgegeben.

Wenn viel Aufmerksamkeit beim Körper ist, steht vitale Kraft zur Verfügung.

***Der Geist bewegt die Energie und die Energie bewegt den Körper.***

Qi Gong ist vor allem eine Erfahrung, deshalb ist Wiederholung wichtig.  
Qi Gong ist eine Verabredung mit mir!

Wenn ich spielerisch übe, bereitet es viel Freude.

Einfache Bewegungen des Alltags, das kann schon ein Händedruck sein, können mit der entsprechenden Aufmerksamkeit zu Qi Gong werden.