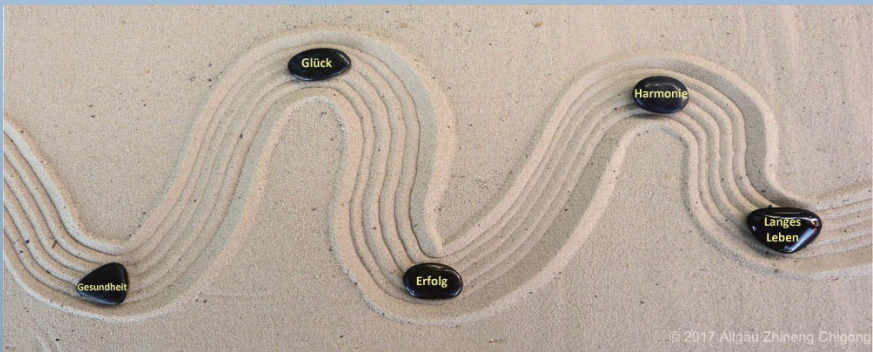


# ZHINENG QIGONG

Was ist denn das?



Ein Handbuch für Europäer

Aranja B. Probst

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Zhineng Qigong – was ist denn das?</b> .....	6
Einleitung	
Zhineng Qigong ist etwas ganz Besonderes	
<b>Herkunft und Geschichte des Zhineng Qigong</b> .....	9
<b>Der Gründer des Zhineng Qigong Dr. Pang Ming</b> .....	12
<b>Wie ist Zhineng Qigong aufgebaut?</b> .....	14
Was ist Qi	
Was sind Akupunkturpunkte und Meridiane	
<b>Geheimnisse</b> .....	25
<b>Die 8 Verse</b> .....	29
<b>Das Ziel von Zhineng Qigong</b> .....	31
<b>Anwendung</b> .....	34
Zur Heilung verschiedener Krankheiten	
Schwierigkeiten in Schule oder Beruf	
Trauma Bewältigung	
Spezielle Wirkungsweise von Zhineng Qigong	
<b>Warum ist Zhineng Qigong in der heutigen Zeit so wichtig?</b> ....	40
<b>Zhineng Qigong in Unternehmen</b> .....	44
<b>Gesundwerden mit Zhineng Qigong</b> .....	45
<b>Danksagung</b> .....	50
<b>Biografie</b> .....	51
<b>Literaturhinweise</b> .....	52

## Vorwort

Ich werde immer wieder gefragt, was Zhineng Qigong eigentlich ist. Oder ich bekomme gleich zu hören: „Ja, Qigong, das kenne ich. Das sind doch die langweiligen Bewegungen. Es ist ja beruhigend und nett. Aber was bringt das schon? Das ist nichts für mich.“

Also erkläre ich immer wieder, dass es sich hier um etwas Ähnliches wie das bekannte Qigong handelt, aber doch Anders ist. Die Erklärungen sind am Anfang eine große Herausforderung für mich gewesen. Ich konnte nur das erzählen, was ich im Unterricht gelernt hatte. Da ich hauptsächlich von chinesischen Lehrern unterrichtet wurde, gab ich deren Sicht- und Sprachweise weiter. Meine Erklärungen stießen also auf mehr Unverständnis als dass sie hilfreich erklärend waren. Ich konnte auf diese Art nicht wirklich Interesse wecken. In meinem Unterricht habe ich dann angefangen, die Erklärungen der Theorie aus unserer Kultur und Denkweise zu nehmen. Ich habe mir Bilder aus dem alltäglichen Leben der Menschen hier gesucht. An den verständnisvoll leuchtenden Augen meiner Schüler sah ich, dass das der richtige Weg für mich ist. Außerdem prägen sich lustige Beispiele auch leichter ein. Und das Lachen ist der nächste Baustein zu einem erfüllten, glücklichen Leben.

Also habe ich mich dazu entschlossen, alles aufzuschreiben. Der Untertitel war mir dann auch schnell klar: „Zhineng Qigong für Europäer“. Für mich ist es sehr spannend und oft auch amüsant, wie ähnlich diese chinesische Lehre doch unserem westlichen Verständnis vom Menschen und dem menschlichen Miteinander ist. In meinem Unterricht führe ich auch häufig die Vergleiche zur

Bibel (NT) an. Ich lebe hier im immer noch kirchlich geprägten Allgäu und selber bin ich auch in einer christlich orientierten Familie aufgewachsen.

Zum Beispiel die Heilungsgeschichte von Jesus. Er sagt: „Dein Glaube hat dir geholfen.“ Jesus hat sich hier nur als Mittler gesehen, der Heiler war der Glaube an die Heilung, an sich selber.

Ich gebe immer meinen Schülern zu bedenken, dass der Mensch ein so wunderbares und perfektes Wesen ist. Wäre die Konstruktion Mensch nicht so fantastisch, dann wäre die Rasse Mensch schon lange ausgestorben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Büchleins und einen guten Einstieg in die wunderbare Welt des Zhineng Qigong.

Ihre Aranja Probst

Argenbühl, Juni 2017