



# *Zhineng*

das besondere Qigong

Lebenskonzept der neuen Zeit

Aranja Probst

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6
<b>Grundlagen</b>	
Einleitung .....	8
Grundgedanken zur Zielsetzung .....	10
Die acht Säulen des Lebens .....	15
Das Qi-Feld .....	42
Das Bewusstsein .....	51
Das Referenzsystem .....	55
<b>Theorie</b>	
Suche nach dem ICH .....	62
Zhineng das besondere Qigong .....	65
Leben in meiner Mitte .....	72
Der Qigong-Zustand .....	81
Stress .....	89
<b>Anwendung</b>	
Arbeiten im Zhineng Qigong .....	91
Vorbereitung zum Zhineng Qigong Üben .....	94
Schmerzen .....	101
Qi-Reaktionen .....	109
Blockaden .....	112
Liebe als Arbeitswerkzeug .....	123
Heilen mit Qi .....	126
Tipps, die das Üben leichter machen .....	130
Übungen .....	137
<b>Nachwort</b> .....	152
<b>Nachtrag</b> .....	153



**Aranja B. Probst** (\*1951)

Mutter von 2 erwachsenen Kindern; hat nach der Zeit als Hausfrau und Mutter Tierheilpraktikerin gelernt mit Schwerpunkt Homöopathie. Im Rahmen einer weiteren Ausbildung wie zur Mediatorin beschäftigte sie sich auch mit fernöstlichen Philosophien.

2012 las sie einen Artikel über Zhineng Qigong und begann mit der Ausbildung darin. Diese erfolgte unter der Leitung von Ping Dietrich-Shi bei einigen chinesischen Lehrern mit entsprechenden Abschlussprüfungen in Theorie und Praxis. Seit Ende 2013 unterrichtet sie eigene Gruppen und bildet auch selbständig Lehrer aus.

Als Schwerpunkt in ihrem Unterricht hat sich die Arbeit mit chronischen Schmerzpatienten ergeben. Hier kann sie als ebenfalls Betroffene die Menschen durch die persönliche Erfahrung gut verstehen und begleiten. Ihr geht es besser und dieses wünscht sie auch für ihre Schülerinnen und Schüler.



# Zhineng – das besondere Qigong

## Lebenskonzept der neuen Zeit

In diesem Buch von Aranja Probst wird eine Einführung in eine ganzheitliche Methode gegeben. Bei Zhineng handelt es sich nicht – wie viele Menschen meinen – um sanfte Bewegungen, die aus der fernöstlichen Kultur stammen. Es ist auch kein Fitnessprogramm, um im Alter noch turnen zu können wie ein Jugendlicher.

Zhineng ist in erster Linie ein Konzept, um ein gutes Leben führen zu können und gesund zu werden und bleiben. Jeder Mensch ist der Mittelpunkt seines Lebens und somit das Wichtigste und Wertvollste, was es für ihn gibt. Da dieses für jeden Menschen gilt, muss jeder seinen Mitmenschen auch entsprechend begegnen.

Zu Zhineng, das besondere Qigong, gehören auch Übungen. Sie alleine sind sehr effektiv und leicht. Ihre eigentliche Aufgabe ist, Körper und Geist zu unterstützen, dass sich eine vollkommene Harmonie von beidem entwickelt.

Das Konzept wurde von Dr. Pang Ming entwickelt, Arzt für TCM und westliche Medizin, unter Berücksichtigung der neuesten Erkenntnisse der Epigenetik.

ISBN 978-3-00-065500-5

