

Wilhelm Mertens | Helmut Oberlack



DAS
MEIST-
VERKAUFTE
BUCH ZUM
THEMA

QIGONG

Ganz einfach loslassen, lockern
und entspannen lernen

Wirksame Miniprogramme für
Stressabbau, besseren Schlaf & Co.

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Einige Übungsanleitungen sowie Übungsprogramme finden Sie auch online. Gehen Sie einfach auf www.gu.de/streaming-qigong

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9804-4

1. Auflage 2025

GuU 8-9804 04_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Viola Schmid

Lektorat: Marline Mavie Ernzer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine
Skrobek

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: GU/Nicolas Olonetzky

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; GU-Archiv/Hansmann;
GU-Archiv/H. Vignati; GU-Archiv/M. Jahreis; iStockphoto;
Richard Lee/Unsplash; The noun project

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community



www.instagram.com/gu.verlag/



www.facebook.com/gu.verlag



hallo@gu.de



de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Acht Schätze für dein Leben – mit den wirkungsvollen Qigong-Übungen holst du ganz leicht mehr Harmonie und Balance in deinen Alltag!

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... Sie sich nach **mehr Stabilität, Beweglichkeit und Dynamik** sehnen.

... Sie ein sanftes, effektives Training suchen, das Ihren **Rücken entspannt und Ihre Haltung verbessert.**

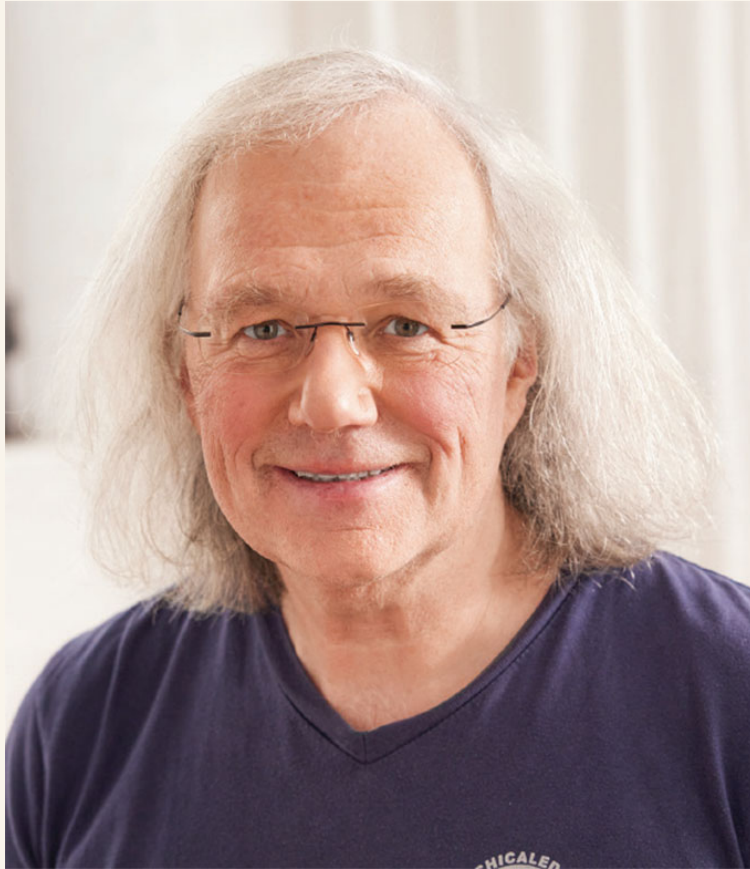
... Sie möchten, dass **Ihr Körper** zum **Wohlfühlort** wird.

... Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und Ihre Atmung **sanfte Unterstützung** brauchen.

... Sie Ihren **Körper besser wahrnehmen** und bewusst einsetzen möchten.

... Sie körperliche **Beschwerden lindern** und Ihr **Wohlbefinden langfristig steigern** möchten.

»Mit Qigong und Taijiquan begeben wir uns auf die Suche nach Einfachheit und Natürlichkeit.«



HELMUT OBERLACK

übt seit den 80er Jahren Taijiquan und Qigong, ist Mitgründer des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland und war 25 Jahre Herausgeber des Taijiquan & Qigong Journals. Er unterrichtet Qigong und Taijiquan in Hamburg.



WILHELM MERTENS

praktiziert seit 1980 Taijiquan und Qigong in Hamburg und an der Nordseeküste. In vielen Städten im In- und Ausland ist er als Gastdozent tätig und wirkte maßgeblich sowohl in Taijiquan- als auch Qigong-Lehrerausbildungen mit.



Anfang der 1980er Jahre begannen wir bei Christa Proksch, einer der Pionierinnen des Qigong und Taijiquan in Deutschland, zu lernen. Gleichgesinnte aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Naturwissenschaften, Medizin und Kampfkunst waren unter ihren Schülerinnen und Schülern. Sie bereicherten mit ihrer Kompetenz unser Üben. Diese Vielschichtigkeit erzeugte eine tiefgehende Auseinandersetzung mit östlichen und westlichen Sichtweisen und ursächlichen Fragen.

Ihre Worte sind uns immer noch im Ohr: »Wir machen Qigong und Taijiquan, um zur Natürlichkeit zurückzukehren.« Es ging und geht also nicht um »immer größer, schneller und weiter«, sondern darum, sich auf die Suche nach Einfachheit und Natürlichkeit zu begeben.

Und dieser Geist, so finden wir, passt auch in unsere heutige Zeit und macht Mut. Mit dem Qigong ist uns eine Kunst gegeben, mit der wir viel über uns selbst erfahren dürfen. Es schenkt uns Raum für eigene Akzentuierungen.

Das Begegnen mit dem Einfachen und Erlebbaren ist ein Versprechen in diesem Buch. Dazu braucht es Geduld, mit sich und mit dem Qigong. Mit regelmäßiger Übung und einem neugierigen und offenen Geist wird es immer erlebnisreicher. Die gesundheitlichen Vorteile sowie innere Gelassenheit und Harmonie werden sich einstellen und die Begeisterung für diese Kunst wird wachsen.





So wirkt alles zusammen

Wer Qigong übt, tut etwas Gutes für sich selbst. Mit dem rechten Verständnis, worauf es dabei ankommt, wird das Üben effektiv, und es gelingt leichter, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.



Ruhe und Energie

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Es sucht den Zusammenklang von allem, was uns Menschen ausmacht. Kein Wunder, dass sich Qigong in den letzten Jahren in Deutschland neben Yoga und Taijiquan zur bekanntesten fernöstlichen Übungsmethode entwickelt hat. Die positiven Auswirkungen von Qigong sind vielfältig und so

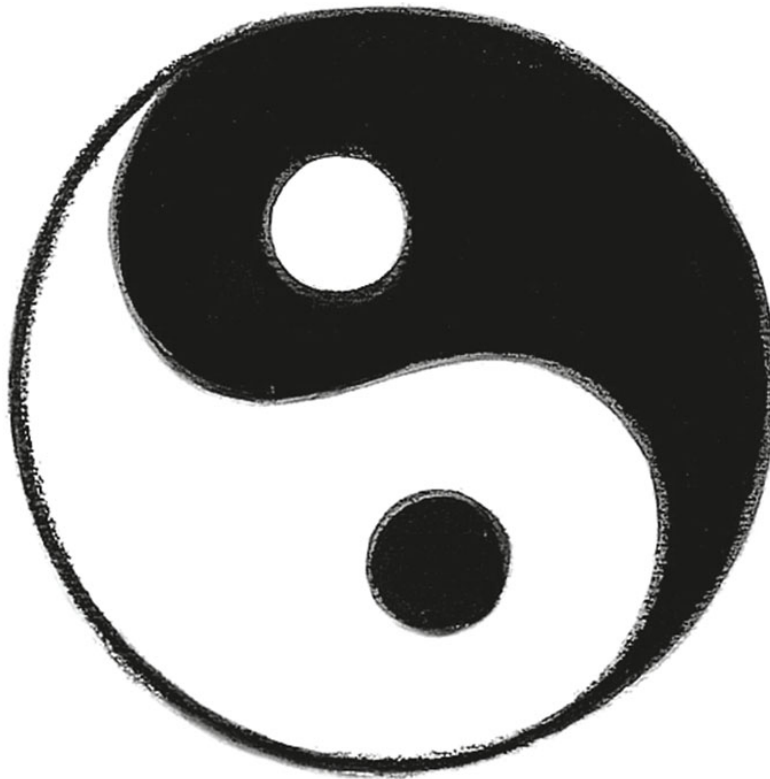
individuell wie die Menschen, die es praktizieren. Fast jeder, der sich mit Qigong beschäftigt, berichtet davon, dass sich ein Gefühl der inneren Ruhe und Balance zwischen Körper und Gemüt einstellt und so der eigene Körper zum Wohlfühlort wird. Über diese allgemeinen, angenehmen Effekte hinaus hat Qigong vielen Menschen aller Altersgruppen geholfen, körperliche Beschwerden zu lindern – sei es bei Verspannungen, Schlafproblemen, Erschöpfung, Konzentrationsmangel oder physischen Schmerzen. Bereits während der Ausübung wirkt Qigong ausgleichend und entfaltet langfristig positive Effekte. Die Übungen lassen sich flexibel an persönliche Bedürfnisse und Anforderungen anpassen.

Der ganzheitliche Ansatz

Gesundheit gilt als hohes Gut – in der westlichen Welt nicht weniger als in der östlichen. Was aber ist Gesundheit? Im Westen haben wir uns darauf spezialisiert, alle Vorgänge zu definieren und zu analysieren. Da Gesundheit so schwer greifbar ist, hat sich die westliche Schulmedizin vor allem darauf konzentriert, die menschliche Anatomie zu untersuchen und zu definieren, wodurch sich Krankheiten kennzeichnen.

Die östliche Welt dagegen neigt eher dazu, die Dinge in größeren Zusammenhängen zu sehen und jedes Teil nur in seinem Wechselspiel mit dem Ganzen zu betrachten.

Philosophie, Kultur und auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), zu der das Qigong gehört, basieren auf diesem ganzheitlichen Ansatz.



Das Prinzip von Yin und Yang wirkt auch im Qigong.

YIN UND YANG

Teil und Symbol dieses ganzheitlichen Weltbildes ist das wohl bekannteste Konzept Chinas: Yin und Yang. Es steht für die sich gegenseitig bedingenden Gegensätze dieser polaren Welt: Alles hat zwei Seiten, die voneinander abhängig sind und sich gegenseitig erschaffen. So wandelt sich der Tag (Yang) zur Nacht (Yin) und die Nacht wiederum zum Tag. Bei dieser Betrachtung nimmt der Wandel die zentrale Rolle ein. Dabei wird deutlich, dass Gegensätze nicht unvereinbar sind, sondern ihre Dynamik und Wandlung die gesamte Welt ausmachen. Wie im Yin-Yang-Symbol ausgedrückt, liegt in jedem Gegenpol schon der Keim des anderen. In einer chinesischen Weisheit heißt es: Das Prinzip von Yin und Yang wird auch im Qigong immer wieder genutzt, um heilsame Prozesse anzuregen, Stauungen aufzulösen und körperliche und geistige Disbalancen auszugleichen. So wechseln sich zum Beispiel sinkende und steigende, beugende und streckende, öffnende und schließende Bewegungen ab. Mal lässt man Körperteile oder -bereiche »voll« werden, mal »leer«.



Das Yin und Yang haben ihren Ursprung im Ganzen, und das Ganze ist die Mutter von Yin und Yang. In Bewegung trennt sich das Ganze in Yin und Yang. In Ruhe vereint es sich zum Ganzen.

Dieses »Voll und Leer« hat verschiedene Bedeutungen, zum Beispiel in Bezug auf die Gewichtsverteilung: Wenn ein Bein das Körpergewicht trägt, kann es als voll bezeichnet werden, das andere Bein als leer. Auch die Aufmerksamkeit kann der Bezugspunkt sein. Wird sie beispielsweise in den