



Wenchu Jin
Katharina Waibel

Abnehmen mit Qi Gong

- Ohne Hungergefühle
- Ohne Jo-Jo-Effekt
- Mehr Energie und Wohlbefinden

Wenchu Jin
Katharina Waibel
**Abnehmen
mit Qi Gong**

Wenchu Jin
Katharina Waibel

Abnehmen mit Qi Gong

Bei gleicher Ernährung
Ohne Hungergefühl
Ohne Jo-Jo-Effekt



nymphenburger



Dieses Buch ist nicht für kranke Menschen oder Personen geeignet, deren Übergewicht auf eine Krankheit zurückzuführen ist, sondern für gesunde, deren Organismus in seinen Grundfunktionen stabil ist. Deshalb sollen die in diesem Ratgeber vermittelten Informationen auch keinesfalls ärztlichen Rat ersetzen.

Die Übungen wurden von Autoren und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis der Übungen übernommen werden. Jegliche Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheits- sowie Personenschäden ist ausgeschlossen.

© 2006 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagmotiv: Katharina Waibel
Fotos Innenteil: Katharina Waibel
Lotusblüte: Axel Träxler
Satz: Walter Typografie & Grafik GmbH, Würzburg
Gesetzt aus 10,75/15,5 Meta
ISBN: 978-3-485-06152-0

www.nymphenburger-verlag.de



Inhalt

Einführung	7
Die Grundlagen	11
Qi Gong und die Traditionelle Chinesische Medizin	12
Die Lebenskraft Qi	14
Yin und Yang	16
Wu Shu	17
Entstehung und Folgen von Übergewicht	18
Anders abnehmen mit Qi Gong	20
Richtig üben	21
Stellen Sie sich Ihr persönliches Übungs-Programm zusammen	23
Die Fünf-Minuten-Pause	23
Effiziente Fatburner	24
Übungen gegen Hungergefühle	24
Übungen für Anfänger	24
Übungen für Fortgeschrittene	25
Schenken Sie sich ein Lächeln!	26
Bewegtes und stilles Qi Gong	27
Der Praxisteil	29
Das sollten Sie beachten	30
Die Ausgangshaltung	31
Visualisierungen	32



INHALT

Die Qi-Gong-Übungen	33
1. Schütteln	34
2. Stehen	36
3. Die Froschübung	39
4. Die Zungenübung	42
5. Luftschlucken	43
6. Die 6-Punkte-Übung	44
7. Der Energiekreis	57
8. Körperschwingen und Bauchmassage	61
9. Die Hong-Ha-He-Übung	64
10. Die Klopf-Massage	68
Die Wu-Shu-Übungen	77
1. Treten	78
2. Der Krebs-Gang	82
3. Der Nieren-Gang	84
4. Der Leber-Gang	86
5. Die 3-Punkte-Übung	89
6. Der Lotus-Gang	93
7. Der Magen-Gang	97
8. Der Gänse-Gang	100
Anhang	103
Nahrungsmittel, die das Abnehmen erleichtern	104
Literaturverzeichnis	109
Die Autoren	110



Einführung

Unsere Wohlstandsgesellschaft mit ihrem großen Nahrungsmittelangebot hat dazu geführt, dass viele Menschen dauerhaft mehr essen als ihr Körper verbrennen kann. Dazu kommt, dass langes Sitzen bei der oft stressigen Arbeit oder vor dem Fernseher keinen entsprechenden körperlichen Ausgleich schafft, ganz im Gegenteil. Das Ergebnis dieser ungesunden Lebensweise ist Korpulenz und häufig sogar Fettleibigkeit.

Übergewicht ist eine Zivilisationskrankheit, die gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Wird das Übergewicht nun mit Medikamenten oder operativen Eingriffen bekämpft, sind Risiken und Nebenwirkungen vorprogrammiert. Das liegt daran, dass, wie in der traditionellen westlichen Medizin meist üblich, nur die Symptome behandelt werden, nicht aber die Ursachen, die in ungesunder Lebensführung und emotionalem Leid wurzeln.

Bei kurzzeitig durchgeführten Diäten kommt es in der Regel auch nicht zum gewünschten Resultat. Schnell ist das verlorene Gewicht wieder erreicht oder sogar noch um zusätzliche Pfunde erhöht: Der gesundheitsschädliche Jo-Jo-Effekt tritt ein.

Mittlerweile hat man auch im Westen erkannt, dass die geistige und seelische Verfassung eines Menschen wesentlichen Einfluss auf das Gelingen einer Therapie hat, und da der Erfolg alternativer, ganzheitlich orientierter Heilmethoden, wie Akupunktur, Qi Gong, Homöopathie, Hypnose, Osteopathie u.Ä., für sich spricht, wächst auch hierzulande die Bereitschaft, sich mit diesen Methoden zu beschäftigen.



EINFÜHRUNG

Die Übungen des Qi Gong sind besonders wertvoll für den Erhalt einer stabilen Gesundheit, da sie universell einsetzbar sind. Qi Gong ist eine Selbstheilungsmethode, die auf Bewegungs- und Entspannungsübungen basiert. Erst seit wenigen Jahren besteht freier Zugang zu diesem Wissen, das genährt wird von jahrtausendealter Erfahrung mit der heilsamen Wirkung der Bewegung auf Körper, Geist und Seele.

Die Hauptwirkung des Qi Gong ist, dass der Fluss der Lebensenergie entlang den Körpermeridianen harmonisiert wird. Durch das Abnehmen mit Qi Gong werden die Körperfunktionen tiefgehend und heilend beeinflusst: Die Yin- und Yang-Energien werden harmonisiert, das Immunsystem wird gestärkt, die Beweglichkeit wird verbessert und Fettdepots werden abgebaut. Wer Qi Gong praktiziert, arbeitet also nicht nur an den Symptomen, dem Übergewicht, sondern auch an seinen Ursachen. Auf diese Weise nimmt man ab und steigert gleichzeitig die Gesundheit, Fitness, Anmut der Bewegungen und das allgemeine Wohlbefinden. Fleißig Übende werden das Gefühl haben, im Laufe der Zeit allmählich einen ganz neuen Körper zu bekommen.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen sind einfach zu erlernen und sehr wirksam. Dies hat sich immer wieder bestätigt.

Viele Kursteilnehmer berichteten, dass sie – bei gleichbleibender Ernährung – fünf bis sieben Kilo in zehn Wochen abgenommen haben. Eine über fünfzigjährige Teilnehmerin beispielsweise war begeistert, dass sie wieder in Kleider passte, wie sie sie als Achtzehnjährige getragen hatte.

Die gute Resonanz und der Wunsch der Teilnehmer nach einem Nachschlagewerk gab auch den Anstoß zum Verfassen dieses Buches, mit



dessen Hilfe nun jeder diese Qi-Gong-Methode zum Abnehmen erlernen kann.

Es werden Ihnen Übungen vorgestellt, die im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen ausgeführt werden. Entsprechend Ihrem Alter und Ihrer Sportlichkeit können Sie sich die für Sie angenehmen und passenden Übungen aussuchen.

Sie brauchen kein Studio und keine teuren Geräte, um etwas für Ihre Fitness, Schlankheit und Schönheit zu tun. Sie brauchen lediglich einen Platz, an dem Sie ungestört sind, etwas Disziplin und den Wunsch und die psychische Einstellung, etwas in Ihrem Leben positiv zu verändern.

Wir möchten Sie von Herzen dazu ermutigen, sich auf den Weg zu begeben. Qi Gong kann Ihr Leben in vielerlei Hinsicht bereichern. Es ist nie zu früh, nie zu spät, aber immer höchste Zeit!

Wenchu Jin

Katharina Waibel

Die Grundlagen

