

Oliver Haag

---

# MODERNES QI GONG



Aktivieren was man erhalten möchte

---

Trainingssystem zur Harmonisierung der Energiebalance



Die Energie folgt der Vorstellungskraft

# INHALT

Vorwort

Modernes Qi Gong

Yin und Yang

Qi

Qi Gong

Stehen wie ein Baum

Ba Duan Jin

Craniosacrales System

Stress

Atmen...wie ein Baby

Nutzen

Training

Praxis

Über mich

## **Vorwort**

In diesem Buch habe ich versucht meine unterschiedlichen Erfahrungen mit Theorie und Praxis zu dem vielschichtigen Thema Qi Gong zusammenzufassen. Qi Gong ist einfach und die Wirksamkeit logisch, dass wird mehr und mehr auch wissenschaftlich bestätigt. Ich habe größten Respekt für die vielen unterschiedlichen Qi Gong Stile und deren energiebringenden Nutzen für den Ausübenden, aber ich bin kein Anhänger von eingleisiger Stiltreue. Das vereinen von Wissen ist meiner persönlichen Meinung nach vielmehr der zeitgemäße Weg, den größtmöglichen Nutzen aus all diesem Wissen zu erreichen.

Qi Gong ist aber immer auch ein Weg den man aus unterschiedlichsten Gründen beschreitet. Mit Qi Gong begeben wir uns auf den Weg zu uns selbst. Die wichtigste Reise im Leben ist die Reise zu sich selbst, alle anderen sind Ersatzreisen.

Ich danke allen Menschen die mich gelehrt und inspiriert haben Qi Gong zu verstehen. Aber auch den Stolpersteinen in meinem Leben, die mich auf meinen Weg geführt haben.

Auch möchte ich den Menschen in meinem Leben danken, die mich unterstützt haben und mir Ihre Liebe geschenkt haben.

Ich bin weder Arzt noch Heilpraktiker und die  
Übungen in diesem Buch ersetzen keine medizinische oder  
fachliche Behandlung.

Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages ist für  
Gesundheits-, Sach- und Vermögensschäden  
ausgeschlossen.

## **MODERNES QI GONG**

Aktivieren was man erhalten möchte

Trainingssystem zur Harmonisierung der Energiebalance

Modernes Qi Gong vereint jahrtausende altes Wissen aus verschiedenen Kulturen und vieler verschiedener Qi Gong Stile mit neuen Erkenntnissen aus der Osteopathie, Craniosacraltherapie, Akupressur, Qi Gong Massage, Bioelektrizität und des Biomagnetismus zur Förderung der Lebensenergie.

**Modernes Qi Gong verbindet und adaptiert die unterschiedlichen Grundlagen des Qi Gong in die moderne Welt.**

In unserer schnelllebigen, meist hektischen und stressigen Zeit geraten wir oft aus unserer "Balance". Unser Körper reagiert darauf mit Anspannung und Verspannung. Diese führt zu Blockaden in unserem natürlichen Energieflusssystem. Langfristig entstehen durch diese Blockaden die unterschiedlichsten körperlichen Symptome und Krankheiten. Deshalb ist es wichtig die nötige "Balance" herzustellen um Krankheiten vorzubeugen und unseren Energiehaushalt zu stärken.

**Modernes Qi Gong ist leicht zu erlernen. Das Trainingssystem besteht aus einfachen Basisübungen mit hohem effektivem Nutzen für Körper, Geist und Seele.**

Bilden Körper, Geist und Seele eine harmonische Einheit, dann befinden wir uns in "Balance".