

KURSLEITER-AUSBILDUNG QI GONG

„Auf der Welle gehen“

Hausarbeit im Rahmen der Ausbildung

vorgelegt im Januar 2009 von

Stefan Zatloukal

Inhalt

Einleitung

1. Gesundheit und Prävention

2. Qigong in der Prävention

3. Gehen im Qigong

Im Geiste anwesend, Bewegung bewusst erleben

Die erste „Welle“ – Anspannung und Entspannung

Die zweite „Welle“ – Öffnen und Schließen

Die dritte „Welle“ – Steigen und Sinken

Die vierte „Welle“ – Spiralen

Genussvolle Bewegung im eigenen Rhythmus

Bewahren und erinnern

4. Nordisches Gehen

5. Ausblick

Quellen- / Literaturverzeichnis

Einleitung

Es ist Anfang Mai und die Sonne hat an diesem Tag schon mit ihrer unbändigen Kraft die Kälte des Winters vertrieben. Barfuss „walken“ wir in nur noch knöcheltiefem Wasser voran. Die gleißende Sonne spiegelt sich auf den sanften Wellen und hüllt uns in eine Flut warmen Lichts.

Wir laufen dicht neben einander.

Der Stockeinsatz ist weich, wie auch bei jedem Schritt die Ferse aufs Neue den Lichtspiegel durchbricht und im Wasser den unbekannte Untergrund ertastet, bevor die ganze Sohle des abrollenden Fuß den Sand spürt – Muscheln – Steine – huschendes Getier.

Die Arme schwingen im Rhythmus des Atems, während die Wirbelsäule in spiralförmigen Wellen die Bewegung der Arme und Beine ausgleicht und koordiniert. In der Ferne, hinter der spiegelnden Fläche des trocken fallenden nordfriesischen Watts, tauchen die hohen Dünen von Amrum auf.

-

Anderer Ort, andere Jahreszeit. Winter. Kälte. Dämmerung.

Es ist 11 Uhr morgens und die Sicht reicht durch das Schneetreiben nur etwas weiter als zur Spitze unserer Schneeschuhe. Wir sind seit 2 Stunden unterwegs.

Der Rhythmus des Atems hat sich wie von selbst mit unseren Bewegungen synchronisiert. Ein Schritt folgt dem Anderen. In einem etwas breiteren Gang - durch die Schneeschuhe bedingt – setzen wir Fuß um Fuß voran in den watteweichen Schnee. Vor uns die zugefrorene weiße Fläche des Flötningsjön. Hinter uns unsere Spuren sofort von neuem Schnee verwischt - als ob niemals da gewesen. Kein Anfang, kein Ende . Nur der Takt des Gehens, des Atems und die Stille der fallenden Schneeflocken.

-

Steil schlängelt sich der ausgetretene felsige Pfad bergan. Das Setzen der kleinen Schritte erfolgt wie von selbst - ohne Kraft findet der vordere Fuß fast zeitgleich mit dem Stock Halt. Die Drehung aus der Wirbelsäule überträgt die Kraft und zieht den Körper mit Leichtigkeit nach oben. Langsam und gleichmäßig strömt der Atem ein und aus und bildet die Grundlage für den stetigen Wechsel von Spannung und Entspannung bei jedem der Schritte, die uns immer höher tragen. Wenn das Auge uns dann einen wundervollen Ausblick beschert oder der Pfiff eines Murmeltiers uns kurz auf der Stelle verharren lässt, lassen wir die Wellen in uns weiter wirken - um dann mit frischer Energie weiter dem Gipfel entgegen zu gehen.

-

Gehen - Wandern – Walken in und mit dem Einklang der Natur. Zu Fuß mit allen Sinnen unterwegs. Diese Art der Fortbewegung erfüllt uns mit höchstem Glück und so sind meine Familie und ich immer wieder unterwegs dieses Glück neu zu erfahren.

Was bringt Menschen dazu, das Gehen mit dem Sitzen, Liegen oder Stehen zu tauschen und sich auf den Weg zu machen?

Bietet oder weckt Gehen etwas anderes, als mehr oder weniger statische Haltungen?

Ist es das dynamische Spiel der Muskeln? Die rhythmische Synchronisierung von Atem und Bewegung? Die Ruhe in der Bewegung? Ist es möglich diesen Genuss am Gehen in jedem von uns zu wecken?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass egal ob man im Nierengang des Qigong oder mit zwei Stöcken durch die Natur geht, meist zunächst erstaunt, jedoch aber auch neugierig betrachtet wird. Besonders das langsame genussvolle Gehen mit lächelndem freudigen Gesicht im Nordic Walking scheint hier sehr auf Skepsis zu stoßen. „So kommt ihr aber nicht schnell ans Ziel!“ ist häufig die Bemerkung wenn dann doch jemand etwas sagen möchte.

Es scheint, langsam und achtsam mit zwei Stöcken zu gehen wäre nur sinnvoll, wenn man es in steilem Gelände oder mit schwerem Rucksack tut. Dann nämlich erntet man respektvolle Blicke. „Da wollt ihr hoch? Seid ihr schon lange unterwegs?“

Doch die immer noch anhaltenden Zuläufe in unseren Nordic Walking Kursen sprechen für sich. Die Neugierde überwiegt. Einmal glücklich und ausgeglichen ohne Eile die Natur zu genießen und dabei auch noch die Gesundheit fördern? Funktioniert das wirklich?

Mit dieser Arbeit möchte ich zum einem natürlich der Ausbildung genüge tun, andererseits jedoch auch versuchen aufzuzeigen, dass nicht nur die „äußeren“ Aspekte wie Herz-Kreislauf-Training, Muskelzuwachs oder Fettverbrennung der Zugang zur Gesundheit sind, sondern es entscheidend auch auf die „inneren“ Aspekte ankommt. Hierzu ist Qigong und dabei vor allem Qigong-Gehen die Möglichkeit die es erlaubt eine Verbindung zwischen westlicher geprägter „Leistungsgesundheit“ und östlichem Verständnis eines „Wegs der Gesundheit“ herzustellen.

Überzeugt bin ich aber unabhängig davon, dass die Freude an einer Gehtechnik wie Nordic Walking, aber auch an jedem anderen Gehen am Berg oder in der Stadt, mit Hilfe des Praktizierens von Qigong-Gehen um ein Vielfaches gesteigert werden kann.

1. Gesundheit und Prävention

Die WHO beschreibt Gesundheit als „den Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“.

Aber ist Gesundheit wirklich ein Zustand? Etwas Statisches das man erreichen kann und dann ist alles gut?

Die Statistik offenbart, dass heute etwa 70% der Bundesbürger unter so genannten Zivilisationskrankheiten wie Rückenbeschwerden, Herz- Kreislauf- Erkrankungen etc. leiden. Beeinflusst durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress.

Prävention (vom lateinischen *praevenire* „zuvorkommen, verhüten“) kann man somit als Maßnahme verstehen, diesen Risikofaktoren entgegenzuwirken bzw. diese durch eine entsprechende Lebenspflege zu minimieren oder gar zu vermeiden.

Heute gibt es (unüberschaubar) viele Maßnahmen die unter dem Deckmantel der Prävention fast monatlich wechselnd die Fitness-Charts stürmen. Jedoch löst sich meist die anfängliche Euphorie des Einzelnen in Ernüchterung auf, wenn sich herausstellt, dass Altes nur in „neuen Kleidern“ angeboten wird und man um den „inneren Schweinehund“ auch hier scheinbar nicht herumkommt.

Auch die Wellness-Charts bieten hunderte von Möglichkeiten um dem Ziel Gesundheit näher zu kommen. Hierbei darf man sich verwöhnen lassen - ohne selbst einen Finger zur rühren.

Es drängt sich hier die Frage auf: Muss man „leiden“, um Gesundheit zu erlangen oder kann man sich Gesundheit erbringen lassen?

Es ist meines Erachtens der Genuss an den einfachen Dingen, welcher hier wirklich weiterbringt.

Gehen gehört hierzu. Und zwar Gehen um des Gehens Willen - in freier Natur, mit allen Sinnen, mit Freunden, am Berg, im Gras, mit sich und für sich.

„Gesundheit ist ein Weg, der sich bildet,
indem man ihn geht und ihn gangbar macht“

(Heinrich Schipperges)

2. Qigong in der Prävention

Die Wurzeln des Qigong als Energie- und Lebenspflege, gründen in der Absicht der Lebensverlängerung, der Selbstheilung und dem Streben nach einem Leben im Einklang mit der Natur und allen Wesen dieser Erde.

Dadurch ist Qigong meiner Meinung nach als präventive Maßnahme hervorragend geeignet.

Die Verwurzelung in alten Werten macht es darüber hinaus unempfindlich gegen den durch neuen Zeitgeist ausgelösten Fitness- und Wellness- Trend, und bildet deshalb gleichsam ein Fundament auf dem sich „gehen“ lässt.

Der Weg den man mit Qigong einschlägt ist ein Weg der Gesundheit, im Sinne dass man ihn selbst, aktiv und bewusst gestaltet.

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt:

„Um eine Krankheit zu behandeln, bedarf es keines großen Mediziners, um die Gesundheit zu erhalten aber eines wahren Meisters.“

3. Gehen im Qigong

Vor dem Liegen, Sitzen und Stehen wird Gehen - von den vier Haltungen des Menschen – als die 1. Würde angesehen. Sie entspricht der Natur des Menschen und täglich bringen uns mehrere tausend Schritte durch den Tag.

Gehen gehört zu den Qigong - Übungen in Bewegung, dem Donggong. Dies schließt aber nicht aus, dass durch die rhythmischen Bewegungen bedingt, das Gehen über längere Zeit, nicht auch meditativen Charakter annehmen kann. Wie in jeder Qigong - Übung findet man hier somit auch die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe.

Am bekanntesten im Westen sind die Geh - Formen des Guolin – Qigong, das Organgehen und die Schritte der „Bewegungen der 5 Tiere“. Vor allem das Guolin – Gehen hat durch die Heilerfolge bei Krebs einen hohen Stellenwert in der Therapie erlangt. Bemerkenswert sind auch Formen des Rückwärtsgehens, wie man sie im Chan Mi Gong lehrt, mit denen auch bewussteinserweiternde Wirkungen erzielt werden können.

Was wir hier betrachten wollen sind grundlegende Aspekte des Gehens im Qigong. Nicht Details der unterschiedlichen Formen, die teilweise notwendig sind um spezifische Wirkungen in der Therapie zu erreichen, sollen hier erörtert werden. Auch sollen Sonderformen wie Passgang, Rückwärtsgehen nicht das Thema sein. Wir wollen den einfachen, natürlichen Gang, vielfach auch als Bummelgang bezeichnet betrachten. Frei nach einem Grundsatz der Herangehensweisen im Qigong: „Vom großen Äußeren zum inneren Feinen, um dann über das große Innere das feinen Äußere zu erreichen.“

„Geh so,
als würdest
Du
die Erde mit deinen Füßen küssen!“

(Thích Nhất Hạnh, Ich pflanze ein Lächeln)

Beherzigte man diesen einen Satz beim Gehen und könnte ihn ohne Vorbehalte anwenden wäre nichts weiter zu sagen.

Meist wird man jedoch – hierzulande – gleich mit der Frage konfrontiert: Wie mache ich das denn?

Dr. Zuzana Sebkova sagte hierzu einmal:

„Schreite mit durchlässigen Gelenken voran, im Herzen bejahend und im Geiste anwesend. Rolle geschmeidig auf den Fußsohlen ab, während du nicht das Schwingen der Arme vergisst und bei einer Hoch-Tief-Bewegung des Körpers darauf achtest, dass der Mingmen gut atmen kann.“

Im Geiste anwesend, Bewegung bewusst erleben

Der wohl wichtigste Aspekt beim Gehen ist Achtsamkeit - die Anwesenheit im Geist und damit eine bewusste Wahrnehmung dessen, was ich gerade tue.

Im Qigong-Gehen erreicht man diese Anwesenheit durch vorbereitende Übungen wie „In die Ruhe treten“, „Blick nach innen wenden“, „Tausend Gedanken durch Einen ersetzen“ oder dreimaliges „Öffnen und Schließen“ mit dem Händen vor dem unteren Dantian – und das vor dem ersten Schritt.

Die erste „Welle“ – Anspannung und Entspannung

Mit bejahenden Herzen zum ersten Schritt, verlagert man das Gewicht auf ein Bein und schreitet tastend und mutig mit dem „leeren“ Fuß voran.

Setzt vorsichtig die Ferse zuerst, gespannt was kommen mag, wenn nun das Gewicht dem Fuß folgt.

Die Spannung geht durch den ganzen Körper. Von der Fußspitze die nach oben zeigt, über das Gesäß, dem gerundeten Rücken mit dem geöffneten Mingmen, bis hinauf zum obersten Punkt des Kopfes ist die Anspannung zu spüren.

Dann, wenn der „leere“ vordere Fuß beginnt „voll“ zu werden, das Vertrauen wächst, beginnt sich die Spannung aufzulösen.

Diese Entspannung breitet sich in einer Welle aus, die von unten durch den ganzen Körper nach oben läuft, ihn aufrichtet, wachsen lässt.

Am Ende die vollkommene Auflösung – Leichtigkeit.

Und ein Druck in der Spitze des nun „leeren“ hinteren Fußes. Ein Funke der die „Spannung“ auf den nächsten Schritt entstehen lässt.

Diese Welle der An- und Entspannung, in der Yin und Yang sich abwechseln und austauschen und dadurch in einem endlosen Auf und Ab Energie entstehen lassen, ist nicht die einzige Welle die uns im Qigong-Gehen begegnet.

Die zweite „Welle“ – Öffnen und Schließen

Lassen wir nicht nur alle unsere Gedanken los, sondern lassen auch unsere Gelenke und Wirbelsäule durchlässig werden, ist dies die Voraussetzung um mit Spannung und Entspannung ein Öffnen und Schließen in den Gelenken zu erreichen. Das Öffnen und Schließen geschieht jedoch nicht nur in den Gelenken, sondern auch zwischen Vorne und Hinten. Wenn sich der Bereich des Mingmen dehnt und öffnet, schließt sich die Vorderseite - Brust und Bauch. Wird die Brust in der Entspannung und Aufrichtung leicht und frei, so schließt sich der Bereich des Mingmen. Wieder wechseln sich Yin und Yang und können sich ausgleichen. Somit entsteht nicht nur ständig Energie in jedem unserer Gelenke, sondern diese Energie kann sich auch im gesamten Körper zwischen Vorne und Hinten oder Links und Rechts verteilen.

Die dritte „Welle“ – Steigen und Sinken

Will man einen Schritt mit „leeren“ Fuß setzen, so muss man zwangsläufig im „vollen“ Bein etwas nachgeben. Dies hat zur Folge, dass in der Phase des Tastens und der Spannung eine mehr oder minder tiefes Sinken des Körpers nach unten erfolgt. Das Sinken endet in einer Verwurzelung über das „volle“ Bein von wo aus wir sicher den nächsten Schritt wagen können.

Dieser neue Schritt erfolgt dann aus der Verwurzelung heraus und der Körper richtet sich auf - steigt nach oben. Durch das abwechselnde Sinken und Steigen lassen wir die Energie ständig in unserem Körper von oben nach unten und von unten nach oben strömen.

Die vierte „Welle“ – Spiralen

Bisher haben wir noch kein Augenmerk auf unsere Arme und Beine gerichtet. Lassen wir die Arme frei schwingen, während wir die Beine bewusst setzen, wird sich eine natürliche Gegenbewegung einstellen. Wir werden beobachten, dass die Arme unbewusst ausgleichend zwischen links und rechts wirken (wollen).

Diese ausgleichende Bewegung, die hauptsächlich durch die Wirbelsäule entsteht, führt dazu, dass ein Anheben des linken Beins automatisch eine ausgleichende Bewegung des rechten Arms zur Folge hat und umgekehrt.

Lassen wir die Arme und gleichzeitig mit ihnen auch die Wirbelsäule los, sich natürlich bewegen während wir voran schreiten, wird daraus eine schwingende Bewegung entstehen.

Der Schultergürtel und mit ihm die Arme werden gegenläufigen zum Hüftgürtel schwingen und die Wirbelsäule eine spiralförmige Rotation um die vertikale Achse ausführen.

Durch diese komplexe Bewegung, entstehen eine Vielzahl von Variationen der bisher genannten Aspekte wie

- Öffnen und Schließen der Flanken
- Sinken und Steigen der Arme

Ein wichtiges Resultat hierbei ist der diagonale Energieausgleich zwischen links oben und rechts unten bzw. umgekehrt, der unsere Mitte durchströmt.

Genussvolle Bewegung im eigenen Rhythmus

Macht man sich dann im Gehen, wenn alles schwingt und sich bewegt, die ureigenste „Welle“ in uns – die „Atemwelle“ – bewusst, diese Welle, die uns ohne unser Zutun von Beginn an bewegt, und lässt sich auf diese ein, wirkt dies wie ein Katalysator.

Alle anderen „Wellen“ synchronisieren.

Es bildet sich eine Resonanz zwischen Atemrhythmus, Bewegung, Spannung, Entspannung, Öffnen, Schließen, Sinken, Steigen – alle Wellen verschmelzen zu einem großen Ganzen.

Diese alles umfassende Welle in ihrem eigenen, individuellen Rhythmus ist der vollkommene Genuss im Gehen.

Bewahren und erinnern

Gehen, Schwingen ... immer wieder diesen Genuss hervorrufen, ihn gewahr werden. Dem Körper die Möglichkeit geben dieses zu verinnerlichen. Auf und mit den „Wellen“ gehen. Ohne Anfang, ohne Ende – jetzt.

Bleibt man dann stehen – ist es nicht vorbei. Wer in sich hineinspürt fühlt lange noch die Schwingungen. Man lässt sie weiter wirken bis sie in einem verklingen und freut sich mit dieser Erinnerung bereits auf den nächsten Abschnitt des Wegs.

4. Nordisches Gehen

Als eigenständige Bewegungsform Mitte der 90er in Finnland entstanden, breitet sich seit dem von Skandinavien her Nordic Walking über ganze Mittel- und Südeuropa und auch bis auf den amerikanischen Kontinent in bemerkenswerten Zuwachsraten aus. Die Ursprünge liegen jedoch viel weiter zurück. Sowohl im Sommertraining im Skilanglauf als auch im Bergwandern werden Stöcke als „Gehhilfe“ eingesetzt. Die Krankenkassenverbände bewerben diese „Präventionssportart“ als sanftes Training für Jedermann.

Was unterscheidet nun dieses nordische „Gehen mit Stöcken“ vom normalen Gehen oder gar vom Qigong-Gehen? Warum hat gerade diese Art zu gehen einen so enormen Zulauf? Sind es reine Werbeeffekte der Industrie?

Kann es sein, dass gerade bei dieser Art zu gehen ähnliche Wirkmuster auftreten wie wir sie auch beim Gehen im Qigong vorfinden?

Vielleicht erhalten wir im Folgenden ein paar Antworten, wenn wir uns etwas näher mit Nordic Walking auseinandersetzen.

Nüchtern betrachtet ist Nordic Walking zügiges Gehen in der Diagonaltechnik, das durch schwungvollen Einsatz der speziellen Stöcke unterstützt wird.

Während Übungsformen wie Qigong, Tai Chi und Hatha-Yoga zu den inneren Übungen zählen, gehört Nordic Walking klassisch gesehen zu den äußeren Übungen wie Radfahren, Gymnastik oder auch Karate.

Äußere Übungen sind meist initiiert durch die Absicht die großen Muskeln des Körpers zu kräftigen aber auch die Leistung von Kreislauf und Atmung zu erhöhen.

Innere Übungen dagegen lehren die innere „Landschaft“ zu erspüren und zu beeinflussen. Hierbei aber nicht nur auf energetischer, psychischer und spiritueller Ebene, sondern auch auf physischer Ebene.

Folgt man einer bekannten Nordic Walking Technik wird dort der Grundschrift in vier Phasen folgendermaßen beschrieben:

Tasten

Mit langem Schritt Aufsetzen der Ferse und des gegengleichen Stocks

Belasten

Einsatz der jetzt aktiven Muskulatur

Aufrichten

Oberkörper betont in aufrechter Position

Abdrücken

Unterstützen der Vorwärtsbewegung durch bewussten Fuß und Armeinsatz.

Die weiteren Details der Technik sind wie bei äußeren Übungen üblich sehr technisch und Ziel orientiert. Langer Arm – Greifen und Loslassen zur Aktivierung der Venenpumpe in den Armen – Abstoßen über das Großzehengrundgelenk – aktive Fußarbeit – Setzen des Stockes unter den Körperschwerpunkt usw.

Weiterhin liegt das Hauptaugenmerk auf Aspekten wie Fettverbrennung, Optimierung der aktiven Muskelmasse und der Steigerung der aeroben Ausdauer.

Was aber wenn wir uns diese Art des Gehens von der Sichtweise einer inneren Übung nähern?

Hier ein Versuch:

Wir setzen entschieden und klar die Ferse und den fest gegriffenen Stock der Gegenseite nach vorne. Lassen die Spannung wachsen wenn wir anschließend achtsam das Gewicht auf den neuen Fuß und auch auf den Stock bringen. Richten uns auf und lassen die Spannung sich auflösen, während wir am Stock vorbei nach vorne schreiten. Die Entspannung kommt zum Höhepunkt, wenn wir den Stock nach hinten los- und sich unsere Hand weit öffnen lassen. Der hintere Fuß drückt sich, mit der Spitze noch am Boden, ab und leitet damit einen neuen Zyklus von Spannung und Entspannung ein, während der Arm wieder entspannt nach vorne schwingt.

Ist der Schritt mit den Füßen doch sehr ähnlich zum Gehen im Qigong, so kommt durch den Einsatz der Stöcke, den Armen und Händen eine erweiterte Aufgabe zu. Sie unterstreichen mit dem festen Griff des Stockes beim Einsetzen und mit dem vollkommenen Loslassen (können) nach Hinten sozusagen die Welle des „Öffnen und Schließens“.

Auch erfolgt durch die weiten ausholenden Bewegungen, die die Hände auf einer Halbkreisbahn um das Schultergelenk von vorne nach hinten und wieder nach vorne führen, ein weites „Öffnen und Schließen“ der Brust über die Diagonale.

Die dadurch gegengleiche diagonale Bewegung zwischen Hüft- und Schultergürtel wird durch eine vermehrte spiralförmige Rotation der Wirbelsäule unterstützt.

Wenn sich alles rhythmisch schwingend bewegt und wir auch hier die natürliche Welle des Atems wirken lassen erleben wir wieder das was wir vorhin Genuss nannten. Das Glück im Augenblick des Gehens.

5. Ausblick

Auf welche Art und Weise man sich nun auf den Weg macht ist sehr individuell. Und doch scheint es, dass die Bewegungen und auch die Wirkungen der einzelnen Wege sich im Grunde ähneln.

Vielen die mit einem Präventionssport wie Nordic Walking beginnen, ist jedoch die innere Wirkung nicht bewusst. Der Focus liegt zunächst auf den äußeren Aspekten. Die weite Verbreitung könnte jedoch ein Indiz dafür sein, dass die inneren Aspekte wirken. Unabhängig von Werbung, Fitness und Wellness.

Die Freude am Gehen ist das Entscheidende - die Achtsamkeit und der Genuss - die Wirkung kommt von alleine.

Für mich bedeutet dies vor allem, den Menschen in allen meinen Kursen die Freude am Gehen zu vermitteln.

Hierzu gehört, ihnen mit Hilfe von Qigong die Achtsamkeit näher zu bringen und damit den Genuss und das Glück beim „Gehen auf der Welle“ erfahren zu lassen.

So dass sie selbst mit jedem ihrer Schritte spüren, auf dem „Weg der Gesundheit“ zu sein – mit oder ohne einen Stock in den Händen.

Der Weg ist das Ziel.

Konfuzius, ca. 551-479 v.Chr

Quellen- / Literaturverzeichnis

Bauer Michael: Die Seele läuft mit, Integral, 2007

Cohen Kenneth: Qigong, Weltbild GmbH, 2006

Frantz Bruce: Die Energietore des Körpers öffnen, Wildpferd, 2006

Gutheinz Walter, Es ist kein Leichtes beim Gehen den Boden zu berühren, Artikel

Pramann Ullrich, Schäufle Bernd: Schlank und fit mit Nordic Walking, Südwest, 2006

Rist Hans Joachim et al. (2004): Nordic Walking – ein sportmedizinisches Konzept in Prävention und Rehabilitation

Sebková-Thaller Zuzana, Die Kraft des „Inneren Lächelns“

Thich Nhat Hanh, Ich pflanze ein Lächeln, Goldmann 1992

Unbekannt (2005), Protokoll zur Kursleiterausbildung Qi Gong Gehen

Weizhong Sun: Das große Qigong Basisbuch, Knauer, 2007

Zöller Josephine: Das Tao der Selbstheilung, Ullstein, 1994