

Quan Dao Kung Fu **Grundübungen der Kraft**



Inhaltsverzeichnis

Über die Methode	Seite 3
Übersicht der Übungen	Seite 4
Die Grundlagen	Seite 5
Übung 1	Seite 7
Übung 2	Seite 8
Übung 3	Seite 9
Übung 4	Seite 10
Übung 5	Seite 11
Übung 6	Seite 12
Übung 7	Seite 13
Übung 8	Seite 14
Übung 9	Seite 15
Übung 10	Seite 16
Übung 11	Seite 17
Übung 12	Seite 18
Der Schritt in die Stille	Seite 19
Erlebe und lerne mehr	Seite 20
Über mich	Seite 21

Über die Methode



- Quan Dao bedeutet „Der Weg zur Quelle“,
- Kung Fu kann als „harte Arbeit über lange Zeit“ oder „fähiger Mensch“ übersetzt werden.
- Quan Dao Kung Fu ist eine Kampf- und Bewegungskunst, die Meister Teck Cheng Neo (geboren in Malaysia) 1984 in Berlin entwickelte.
- Abgeleitet davon entwickelte sein Schüler und Quan Dao Meister Dr. Michael D.F. Schmidt 1989 das Übungsset Grundübungen der Kraft.
- Insgesamt 12 Übungen werden jeweils 12 mal wiederholt und mit einem sogenannten Schritt in die Stille abgeschlossen.
- Das Ziel der Übungen ist, sich selbst schnell und spürbar in einen kraftvollen und handlungsfähigen Zustand zu versetzen.

„Die Quelle der Kraft ist unerschöpflich.“

Aus dem Buch von Michael D.F. Schmidt
„Quan Dao Grundübungen der Kraft“

Grundübungen der Kraft kannst Du ...

- schnell und leicht erlernen
- allein und in der Gruppe praktizieren
- überall ohne Vorbereitung und Hilfsmittel in nur wenigen Minuten anwenden
- Im Berufsalltag, auch während (digitalen) Meetings, Klausuren, Kongressen und Konferenzen einsetzen

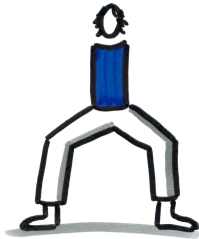
Übersicht der Übungen

<p>Kraftaspekt Bewegung</p>	<p>1 </p> <p>Energie von links nach rechts und von rechts nach links schieben</p>	<p>2 </p> <p>Den Bogen spannen und den Energiepfeil fliegen lassen</p>	<p>3 </p> <p>Energie in zwei Hälften schneiden</p>
<p>Kraftaspekt Struktur</p>	<p>4 </p> <p>Einen Energieblock nach vorne schieben und zerstreuen</p>	<p>5 </p> <p>Energie in zwei Hälften schneiden und wie ein Schmetterling ausbreiten</p>	<p>6 </p> <p>Einen Energieblock auf der Erde verdichten</p>
<p>Kraftaspekt Wandlung</p>	<p>7 </p> <p>Zwei Energiefäuste nach vorne und nach unten stoßen</p>	<p>8 </p> <p>Energiefäden nach oben und zur Seite ziehen, zusammenführen und nach unten stoßen</p>	<p>9 </p> <p>Energie vor dem Knie zerschneiden und wegtreten</p>
<p>Kraftaspekt Zentrierung</p>	<p>10 </p> <p>Zwei Kreise vor dem unteren Zentrum andrehen</p>	<p>11 </p> <p>Ein Angebot von Herzen, das man nicht abschlagen kann</p>	<p>12 </p> <p>Die Absicht schärfen</p>



Der Schritt in die Stille bildet den Abschluss und das Ziel der Grundübungen der Kraft.

Die Grundlagen

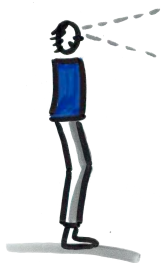
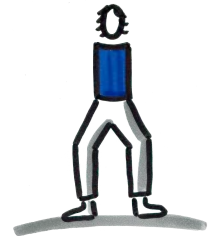


Reiterstand (Übungen 1-6)

Die Füße etwa eine Fußlänge mehr als schulterbreit auseinander stellen. Die Tiefe der Stellung je nach Konditionszustand wählen. Die Schultern senken, die Wirbelsäule aufrichten.

Bärenstand (Übungen 7-12)

Die Füße schulterbreit auseinander stellen, die Knie leicht beugen. Die Schultern senken, die Wirbelsäule aufrichten.



Blick auf das Ganze (Übungen 1-12)

Die Augen nach vorne richten und entspannen. Der Blick geht weit, als ob man einen Gegenstand in der Ferne fixierte.

Absichtsvolle Durchführung (Übungen 1-12)

Mit der Anfangsbewegung sich auf ein hochkonzentriertes Üben einstellen.

Forcierter Atem (Übungen 1-12)

Durch die Nase einatmen, durch den Mund stoßweise schnell und entschlossen ausatmen.

Die Grundlagen

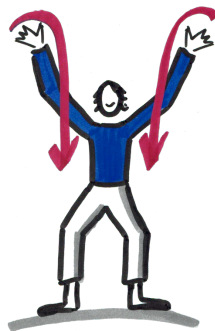


Achtsamkeitshand (Übungen 2 und 4)

Die flache Hand vor dem Körper halten, der Zeigefinger gerade strecken, die Finger III, IV und V abwinkeln. Zeigefinger und Mittelfinger fest aneinander legen.

Kranichhand (Übung 8)

Die Finger leicht strecken und zusammen bringen, sodass die Fingerspitzen sich berühren.



Abschlussbewegung (nach Übungen 1-11)

Einatmen, die Arme zu beiden Seiten bis weit über den Kopf heben. Die Handflächen nach oben richten („die Energie einsammeln“).

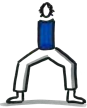
Ausatmen, die Arme bis auf Gürtelhöhe nach unten senken („die Energie verdichten“).

Mit den Händen in den Raum greifen, zupacken und in einer spiralförmigen Bewegung an die Hüften ziehen. Dann die Hände in einer schiebend bis streichenden Bewegung unterhalb des Bauchnabels auf den Bauch legen („die bewegte und transformierte Energie dem unteren Vitalzentrum zuführen“).

Für ein noch besseres Verständnis der Bewegungsabläufe nutzte gerne auch mein **Video-Lernprogramm**, oder nehme an einem meiner **Online-Kurse** teil.
([mehr dazu auf Seite 20](#) und unter <http://www.business-health.com/quan-dao>)

1 Energie von links nach rechts und von rechts nach links schieben

Kraftaspekt
Bewegung



Reiterstand



Blick auf das Ganze

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12

Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Fäuste an der Hüfte auf der Höhe des unteren Zentrums bringen.
- Ausatmen, Energie mit der linken offenen Hand nach rechts schieben.
- Einatmen, linke Hand wird zu Faust, rechte Hand öffnet sich.
- Seite wechseln.



Bedeutung

„Ich bewege Energie und räume Hindernisse aus dem Weg“.

Ich bin für mich selbst verantwortlich. Um vorhandene Prozesse und Situationen zu verändern, muss ich mich bewegen. Was mir im Weg ist, wird bewegt und am Ende der Übung als freie, bewegte Energie dem unteren Zentrum zugefügt.

Anwendung

- Vorbereitung von Entscheidungen und Abwägen von Vor- und Nachteilen
- Perspektivenwechsel, Anschauen und Zulassen von unterschiedlichen Seiten
- Befreiung von alten Gedankenmustern, Neubeginn

2 Den Bogen spannen und den Energiepfeil fliegen lassen

Kraftaspekt Bewegung



Reiterstand



Blick auf das Ganze



Achtsamkeitshand

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12
Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Einatmen, den Bogen spannen, rechte Hand zieht und sinkt nach unten.
- Ausatmen, den Energiepfeil losschießen. Der linke Arm fliegt in einem Kreis am Körper vorbei.
- Seite wechseln.



Bedeutung

„Ich ziele und lasse los“.

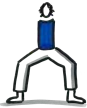
Ich schaue aus der Gegenwart auf mein Ziel in der Zukunft. Dadurch mache ich mich auf den Weg zum Ziel. Ich folge einmal getroffenen Entscheidungen, akzeptiere Konsequenzen und verbessere mich, wenn es auf dem Weg zum Ziel braucht. Als nächstes entspanne ich mich und lasse die Energie fliegen.

Anwendung

- Fokussierung auf das Ziel
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Fähigkeit, los zu lassen
- Zielerreichung durch Tonus und Spannkraft, aber auch durch Entspannung und Loslassen

3 Energie in zwei Hälften schneiden

Kraftaspekt
Bewegung



Reiterstand



Blick auf das Ganze

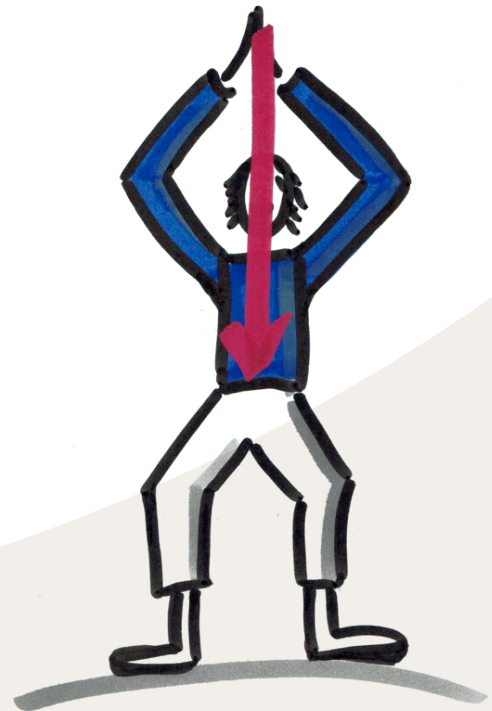
Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12

Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Beide Handflächen aneinander legen.
- Einatmen, die Hände bis über den Kopf aufsteigen lassen.
- Ausatmen, genau in der Mitte herunter schlagen.



Bedeutung

„Ich bringe es auf den Punkt und lebe aus der Mitte heraus“.

Eigene Mitte finden, aus der Mitte handeln – um diesen Zustand zu erreichen, müssen wir uns von alten Erfahrungen, Meinungen und Verstrickungen trennen, die uns dauerhaft binden, auf eine Seite ziehen und aus dem natürlichen Gleichgewicht bringen.

Anwendung

- Entschlossenheit in Entscheidungssituationen
- Fähigkeit, genau die Mitte zu treffen

4 Einen Energieblock nach vorne schieben und zerstreuen

Kraftaspekt
Struktur



Reiterstand



Blick auf das Ganze



Achtsamkeitshand

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12

Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Einatmen, Hände nach vorne vor den Körper schieben.
- Ausatmen, Energie durch die Finger zerstreuen, beide Arme schlagen nach unten außen.



Bedeutung

„Ich schaffe Raum, damit sich mein Leben entfalten kann“.

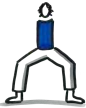
Oft sitzen die Dinge zu sehr im Nacken und lassen zu wenig Raum zum Atmen oder zum Bewegen. Das Gefühl, mit dem Rücken an der Wand zu stehen, lässt nur reagieren und nicht frei handeln. Es ist wichtig, dass ich kräftiger werde, als das Gewicht, das auf mich wirkt.

Anwendung

- Umgang mit dem Handlungsdruck
- Verwandlung der Schwere in die Leichtigkeit

5 Energie in zwei Hälften schneiden und wie ein Schmetterling ausbreiten

Kraftaspekt
Struktur



Reiterstand



Blick auf das Ganze

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12
Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung Teil 1

- Beide Handflächen aneinander legen.
- Einatmen, die Hände bis über den Kopf aufsteigen lassen.
- Ausatmen, genau in der Mitte herunter schlagen.

Übungsbeschreibung Teil 2

- Einatmen, schneidende Hände mit den Handflächen aneinander auf bis vor das Herzzentrum, dann Hände nach vorne öffnen.
- Ausatmen, Ausbreiten der Energie wie im Flügelschlag eines Schmetterlings.



Bedeutung

„Ich dehne mich aus und werde rund“.

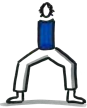
Wie ein Schmetterling sich entpuppt und in seiner Farbenpracht sich in das große Ganze hineinfügt – so sind auch wir Menschen, wenn wir uns entfalten, anziehend und attraktiv. In dem Augenblick, in dem wir bereit sind, unsere Energie zu mobilisieren und auszudehnen, bekommen wir eine natürliche Ausstrahlung.

Anwendung

- Mobilisieren und Ausdehnen des Energiefeldes
- Ausdehnen und Abdichten meines Energiefeldes
- Weitung des Feldes, in dem ich mich bewege

6 Einen Energieblock auf der Erde verdichten

Kraftaspekt
Struktur



Reiterstand



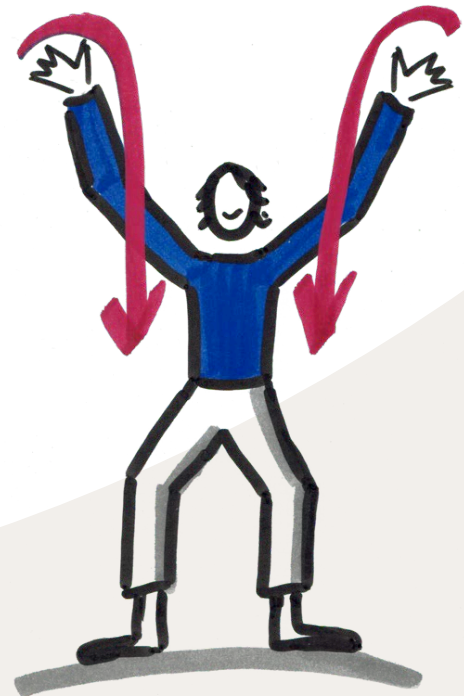
Blick auf das Ganze

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12
Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Einatmen, mit flachen Händen die Energie nach oben schöpfen.
- Ausatmen, Energie in einem Block nach unten verdichten.
- Schiebende Hände enden auf der Höhe des unteren Zentrums.



Bedeutung

„Ich lebe intensiv und verdichte meine menschliche Substanz“.

„Intensiv sein“ kommt von „Tension“. Je konzentrierter eine Substanz ist, desto dichter ist die Struktur der Grundbausteine des Lebens. Intensität entsteht, wenn ich mir mehr Gewicht verleihe, dazu brauche ich eine Verdichtung der Erdenergie in meinem System.

Anwendung

- Innere Sammlung für einen schnellen Augenblick
- Meistern einer Situation durch innere Stabilität
- Erdung bei Aufregung

7 Zwei Energiefäuste nach vorne und nach unten stoßen

Kraftaspekt Wandlung



Bärenstand



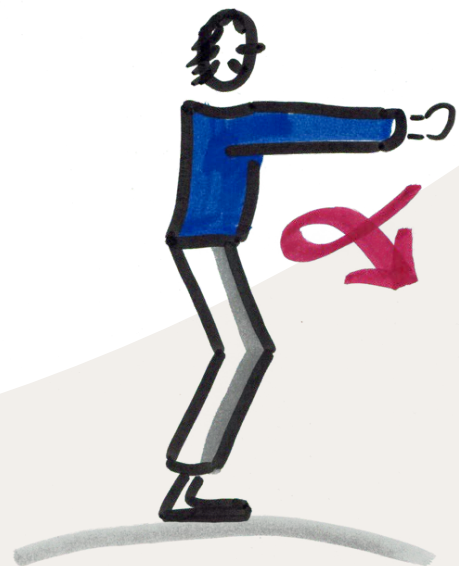
Blick auf das Ganze

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12
Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Einatmen, nach hinten anspannende Kraft in den Armen und Fäusten.
- Ausatmen, zwei Fäuste stoßen die Energie nach vorne, drehen auf der Höhe des Herzzentrums.
- Einatmen, Wenden der Fäuste, Ranziehen und Beugen der Arme.
- Ausatmen, Fäuste schlagen mit dem Handrücken die Energie nach unten.



Bedeutung

„Ich sprengte die Schalen des Opferdaseins“.

Im Leben haben wir in jedem Augenblick eine Wahl, indem wir uns den gegenwärtigen Augenblick ins Bewusstsein kommen lassen. Wir können unsere Verantwortung erkennen und sie bewusst zum Wohle des großen Ganzen einsetzen. Was als negativ erkannt wird, kann auch positiv wirken.

Anwendung

- Erzeugen von Energie und Festigkeit in Aktion
- Überwindung von Furcht
- Dynamische, durchdringende Kraftentfaltung

8 Energiefäden nach oben und zur Seite ziehen, zusammenführen und nach unten stoßen

Kraftaspekt
Wandlung



Bärenstand



Blick auf das Ganze



Kranichhand

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12
Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Einatmen, Energie mit Kranichhand in Fäden greifen und nach oben bis auf Schulterhöhe ziehen.
- Ausatmen, nach außen ziehen.
- Einatmen, die Fäden mit schiebender Hand nach innen verdichten.
- Ausatmen, die Energie nach unten stoßen.



Bedeutung

„Ich lebe in Bindungen, das ist die Wirklichkeit“.

Ich forme und verwandele die Form von Energie. Feine, subtile Energiefäden werden gezogen und wieder energetisch verdichtet. Ich nutze diese Übung, wenn ich Verbindung und Mitgefühl intensivieren möchte. Erst wenn ich die Dimension meiner Bindungen begreife, werde ich meiner wirklichen Intelligenz gerecht.

Anwendung

- Intensivieren oder Herstellen von Verbindungen
- Kraft durch die Fähigkeit, subtil und feinstofflich zu handeln und andere nicht zu verletzen
- Erzeugen von Verbindlichkeit

9 Energie vor dem Knie zerschneiden und wegtreten

Kraftaspekt
Wandlung



Bärenstand



Blick auf das Ganze

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12

Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Einatmen, die Arme folgen in einer ausholenden Bewegung.
- Ausatmen, nach links wenden, Gewicht nach hinten. Die linke Hand über die rechte, die Hände schneiden nach außen.
- Einatmen, Gewicht nach vorne. Energie mit den Fäusten zum unteren Zentrum ziehen.
- Ausatmen, Energie mit dem hinteren Bein aus dem Zentrum heraus wegstossen.
- Einatmen, nach rechts wenden (spiegelverkehrt wiederholen).



Bedeutung

„Ich durchtrenne, was mich an freier Bewegung hindert und befreie Energie“.

Ich Sorge für meine Beinfreiheit, indem ich mich von dem befreie, was mich am Losgehen hindert. Ich handle entschieden und löse mich von alten Fesseln. Dazu muss ich meine eigene Unbeweglichkeit wahrnehmen. Ich mache mich bereit, in Bewegung zu kommen.

Anwendung

- Stehen zu eigenen niederen Instinkten und Bedürfnissen
- Entschlossenheit bis in die Füße, Kraft durch einen Tritt
- Sein auf dem Weg zum Selbst

10 Zwei Kreise vor dem unteren Zentrum andrehen

Kraftaspekt
Zentrierung



Bärenstand



Blick auf das Ganze

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12
Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung Teil 1

- Einatmen, die flachen Hände vor dem unteren Energiezentrum, die Handflächen nach unten bringen.
- Ausatmen, Hände in jeweils einem Kreis nach vorne außen stoßen.
- Einatmen, die flachen Hände kreisen von außen bis zur Hüfte zurück.
- Nach 12x: Abschlussbewegung ohne Energiezufuhr in den unteren Energiezentrum.

Übungsbeschreibung Teil 2

- Einatmen, die flachen Hände vor dem unteren Energiezentrum, die Handflächen nach unten bringen.
- Ausatmen, Hände in jeweils einem Kreis nach innen stoßen.
- Einatmen, die flachen Hände kreisen nach vorne zur Mitte zurück.
- Nach 12x: Abschlussbewegung.



Bedeutung

„Ich stehe zu mir und zentriere mich im Bauch“.

Hara, die Bauchmitte, ist das zentrale Energiereservoir für mein Leben. Ich Sorge gut für mich und lenke meinen Atem in den Bauch. Ich stehe zu mir. Ich treffe Bauchentscheidungen unmittelbar und instinktiv. Ich kann mich durchsetzen und weiß, was stimmt und was nicht, sofort und gleich.

Anwendung

- Vitalisieren für den Alltag
- Mobilisieren von Beckenpower
- Handlungsfähigkeit durch die Entspannung von oberen Energiezentren

11 Ein Angebot von Herzen, das man nicht abschlagen kann

Kraftaspekt
Zentrierung



Bärenstand



Blick auf das Ganze

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12
Wiederholungen
+ Abschlussbewegung

Übungsbeschreibung

- Einatmen, die flachen Hände vor dem Herzzentrum, die Handflächen nach oben drehen.
- Ausatmen, Hände energetisch in jeweils einem Kreis nach vorne außen bis zum Ende stoßen.
- Einatmen, die flachen Hände kreisen nach außen zum Herzzentrum zurück.



Bedeutung

„Ich lebe beherzt“.

Wenn ich mit Herz bei der Sache bin, tue ich es gut. Wenn ich mit meinem Herzzentrum in innerem Kontakt bin, bin ich offen und mutig. Ich spüre mich selbst und andere, ich bin in Resonanz. Ich fühle meine Mitmenschen mit ihren Gefühlen und Absichten. Ich öffne mein Herzzentrum und lebe beherzt.

Anwendung

- Klares, direktes Angebot
- Unmittelbare Sendung von Herzenergie, ohne zu zögern oder zu zweifeln
- Nutzung des enormen Potentials meines Herzzentrums

12 Die Absicht schärfen

Kraftaspekt
Zentrierung



Bärenstand



Blick auf das Ganze

Absichtsvolle Haltung,
forcierter Atem

12
Wiederholungen
+
danach der Schritt
in die Stille
(siehe nächste Seite)

Übungsbeschreibung

- Einatmen, die flachen Hände vor dem oberen Energiezentrum, die Handflächen nach unten drehen.
- Ausatmen, die Hände mit voller Absicht nach vorne stoßen.
- Einatmen, die flachen Hände kreisen nach außen zum oberen Zentrum zurück.



Bedeutung

„Ich springe und werde zur Absicht“.

Ich zentriere mich auf der mentalen Ebene. Ich erweitere mein Bewusstsein. Ich bin bereit, meine Vorstellungen und Begrenzungen zu sprengen. Das universelle, schöpferische Prinzip wirkt durch mich in dem Augenblick, in dem mein Wille sich der großen Absicht überlässt.

Anwendung

- Konzentration auf ein Ziel
- Schärfung einer Absicht
- Erfahrung innerer Stille



Der Schritt in die Stille

Der Abschluss
+
Das Ziel der
Grundübungen der
Kraft

Durchführung
nach der letzten
Bewegung
der 12. Übung

Bewegungsbeschreibung

- Mit dem linken Bein aus dem Bärenstand einen Schritt nach vorne machen.
- Mit den Handflächen die Energie teilen.
- Die Hände vor den Brustkorb falten oder die Arme locker hängen lassen.
- Blick nach innen richten oder Augen schließen.
- Im Raum der Stille verweilen, solange Du willst.



Bedeutung

Ich betrete den Raum, in dem ich geistig und körperlich still sein kann.

Ich betrete einen neuen, unbekanntem Raum, voller Potential.

Für einen Moment brauche ich nichts zu tun, sondern nur sein.

Anwendung

- Erfahrung der Stille
- Wahrnehmung
- Fokussierung
- Potentialentwicklung
- Verbundenheit

Erlebe und lerne mehr!

Bei der Beschreibung der Übungen habe ich mir die größte Mühe gegeben, sie maximal verständlich und leicht nachvollziehbar zu machen. Es kann trotzdem passieren, dass Du dir dabei nicht ganz sicher bist, ob du die Bewegungen korrekt ausführst. Dafür kannst du gern weitere unterstützende Medien von mir nutzen.

Auf meinem YouTube-Kanal

kannst Du kostenlose Videoanleitungen anschauen.

Du findest sie unter:

[business health Marina Diané](#)

In meinem Video-Lernprogramm

kannst Du alle Übungsabläufe genau anschauen und sie noch besser verstehen.

Das Video-Lernprogramm „Quan Dao Kung Fu – Grundübungen der Kraft“, ist erhältlich unter: <https://business-health.com/quan-dao>

In meinen Online-Workshops

erlernst Du interaktiv die korrekte Ausführung und bekommst von mir ein direktes Feedback und Hilfestellungen für Deine individuelle Anwendung.

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter:

<https://business-health.com/quan-dao>

**Bleib gesund, kraftvoll
und handlungsfähig!**

Deine Marina



Über mich

Als in Lettland geborene Russin mit einem deutschen Pass lebe ich nach einem US-Aufenthalt seit 2015 in Berlin.

Mit 30 hat mich eine burnout-bedingte Autoimmunsystem-Erkrankung dazu bewegt, mich mit dem Thema Gesundheit ganz intensiv auseinander zu setzen.

So habe ich als Dipl. Bauingenieurin mich zur Dipl. Sozial- und Gesundheitspädagogin mit vielen Zusatzqualifikationen entwickelt.

Jetzt helfe ich leidenschaftlich gerne Unternehmen, ihre Arbeitgeber-Attraktivität durch Gesundheitsmanagement zu steigern und Fachkräfte zu binden.

Mein "zweiter Flügel" ist die gesundheitsfördernde Begleitung von Kongressen, Konferenzen, Klausuren und Tagungen. Schauen Sie, unter www.business-health.com oder auf meinem YouTube-Kanal [business health Marina Diané](#), wie schnell sich eine Veranstaltung in einen inspirierenden Ort mit Sinn, Spaß und Leichtigkeit verwandeln kann.

Als zertifizierte Trainerin für Quan Dao Kung Fu - Grundübungen der Kraft, setze ich diese Methode seit 2007 im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Unternehmen und während Großveranstaltungen ein.

Rufe mich an oder schreibe mir, wenn Du auch in Deinem Unternehmen oder Deiner Veranstaltung gesundes Arbeiten implementieren willst.

Telefon +49 (30) 231 313 77

Mobil +49 (176) 608 039 06

E-Mail marina.diane@business-health.com

Web www.business-health.com

