

Leseprobe aus: **Free Flow Qi Gong und Meridian** von Frithjof Krepp.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Free Flow Qi Gong und Meridian](#)

Frithjof Krepp

# Free Flow Qi Gong

und  
Meridian-Klopftechniken



Mit freien  
**BEWEGUNGEN**  
Lebensenergie und  
Lebensfreude  
stärken

Frithjof Krepp

Free Flow  
**Qi Gong**  
und  
Meridian-Klopftechniken



Die hier teilweise dargestellte EFT(Emotional-Freedom-Technique)-Klopftechnik orientiert sich weder am »Official EFT« noch am »Optimal EFT« von Gary Craig, noch gibt sie deren Inhalte wieder. Sie basiert auf den langjährigen Meridian-Klopf-Erfahrungen und dem Verständnis des Autors.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1474-6  
ISBN E-Book 978-3-8434-6451-2

Frithjof Krepp:  
Free Flow Qi Gong und  
Meridian-Klopftechniken  
Mit freien Bewegungen Lebens-  
energie und Lebensfreude stärken  
© 2021 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,  
unter Verwendung von # 58014958  
(© Svitlana Amelina), # 326700755  
(© Eloku) und # 188233268 (© choco-  
ma87), www.shutterstock.com  
Layout: Hülya Sözer & Simone Fleck,  
Schirner  
Lektorat: Natalie Köhler, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage April 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# INHALT



Vorwort ..... 6



## Einführung ..... 7

Die Geschichte und Wirkung des Free Flow Qi Gongs ..... 8

Meridian-Klopfstechniken – ein idealer Kombinationspartner... 10

»Qi Gong for Life« – meine wundersame Wende ..... 13

Die Lebensenergie Qi ..... 18

Krankheitsebenen oder: Wo liegt das Problem wirklich? ..... 20

    Die energetische Ebene ..... 22

    Die emotionale Ebene ..... 23

    Die mentale/kognitive Ebene ..... 24

    Die seelische Ebene ..... 25

Die drei Ursachen von Krankheiten aus Sicht der TCM ..... 26



## Free Flow Qi Gong ..... 31

Einstieg in die Qi-Gong-Praxis ..... 32

    Übung 1 – Sich auf das Nichts einlassen ..... 33

    Übung 2 – Sich auf das Dantian fokussieren ..... 35

    Übung 3 – Qi einsammeln und Kopf-Nacken-Massage ..... 37

    Übung 4 – Qi durch Bauchatmung gewinnen ..... 40

    Übung 5 – Den Atem mit der Natur verbinden ..... 41

    Übung 6 – Den Geist leeren ..... 42

    Übung 7 – Die Qi-Gong-Schüttelübung ..... 45

    Übung 8 – Qi-Gong-Zustand und Free Flow ..... 48

Komplexe Qi-Gong-Formen .....	52
Shaolin-Qi-Gong .....	53
Grandmaster Wong .....	53
Der Geist des Shaolin .....	54
Smile from your heart .....	56
Free Flow als Priorität .....	57
Dem Herzen und der Liebe Raum geben .....	58
Bodhidharma .....	60
Qi-Gong-Übungsfolge 1 – »Den Himmel anheben« .....	61
»Qi Gong for Life« .....	68
Master Gao Yun .....	68
Die fünf Tore des Qi .....	71
Qi-Gong-Übungsfolge 2 – »Schwan und Kranich« .....	72
Zhan Zhuang – Das Qi Gong der »Stehenden Säulen« .....	87
Durchhalten wird belohnt .....	87
Qi-Gong-Übungsfolge 3 – »Stehende Säulen« .....	90
Das Geheimnis des Zhan Zhuang .....	99
Sieben Möglichkeiten der Übungspraxis .....	101
Tipps zur Qi-Gong-Praxis .....	103
Erfahrungsberichte zu Qi Gong .....	107
Häufige Fragen zu Qi Gong .....	113



## Meridian-Klopftechniken ..... 121

Eine heilsame Kombination .....	122
Die Beziehung von Organen, Sinnesorganen und Emotionen .....	125
Die Meridian-Klopfpunkte .....	130
Gezielt Emotionen beklopfen .....	138
Einstimmung .....	138



Mentale/emotionale Einstimmung .....	138
Energieaufbau durch Beklopfen der Thymusdrüse .....	141
Den Klopfsatz finden .....	143
Die Intensität des Gefühls abschätzen und danach klopfen .....	144
Obwohl-Sätze zur Auflösung energetischer Fehlschaltungen .....	147
Der Basis-Obwohl-Satz .....	148
Spezifische Obwohl-Sätze .....	151
Das Tarzan-Prinzip .....	155
Die Abschlussrunde .....	156
Zusammenfassung: Ablauf einer Klopf Sitzung .....	157
Tipps zur Problemlösung während des Klopfens .....	158
Tipps zum Begleiten einer Klopf Sitzung .....	159
Positiv-Klopfen mit Wahl-Mental-Sätzen .....	162
Das Klopfen mit Wahl-Mental-Sätzen .....	164
Wahl-Mental-Sätze für eine erfolgreiche Qi-Gong-Praxis .....	167
Von der Shaolin-Welt bis zu Matrix Reimprinting .....	173
Neuer Glaubenssatz, neues Leben .....	178
Häufige Fragen zu den Meridian-Klopftechniken .....	180
Vom Wahn zum Sinn zum Licht .....	186
Danksagung .....	187
Anhang .....	188
Übersicht der Qi-Gong-Übungsfolgen .....	188
Literaturempfehlungen .....	194
Über den Autor .....	197
Bildnachweis .....	200



# VORWORT

Sehr lange habe ich es vor mir hergeschoben, dieses Buch zu schreiben. Jeder Versuch, zu beginnen, endete bald darauf. So mancher Gedanke wurde beim Formulieren immer langsamer, als gebe es in meinem Gehirn lehmige Erde, durch die er waten müsse, bis er wie ein Ochsenkarren auf einem morastigen Feldweg stecken bliebe. Die Zeit war noch nicht reif.

Doch vor zwei Tagen, mitten in der sogenannten Coronakrise, war die Idee für den Titel dieses Buches während meiner morgendlichen Qi-Gong-Praxis plötzlich da. Ich spürte ein freudiges Gefühl im Bauch und im Herzen. Der Geist wurde lichtvoll, und ein Gedanke folgte spielerisch dem anderen. So kannte ich es aus früheren Zeiten, als ich Musik produzierte, Songs komponierte und Texte schrieb. Manche dieser Songs waren in meinem Kopf schon fertig. Ich musste sie nur noch aus dem unsichtbaren Noten- und Klangreich »herunterladen« und aufschreiben. So scheint es auch mit diesem Buch zu sein, und ich bin sehr gespannt, wie sich das weitere Schreiben entwickelt.

Auf alle Fälle freue ich mich darauf, Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, mein Wissen und meine Erfahrung aus meiner langjährigen Qi-Gong- und Meridian-Klopftechniken-Praxis zu vermitteln und noch dazu ein seit Langem unterdrücktes Qi-Gong-Geheimnis zu lüften. Möge dieses Buch Sie inspirieren, Qi Gong zu praktizieren und die Meridian-Klopftechniken im Alltag anzuwenden. Mögen sich alle noch unsichtbaren inneren Hindernisse auflösen für ein gesünderes Leben für Körper, Seele und Geist.

Ihr Frithjof Krepp  
Bad Homburg, im April 2020





# Die Geschichte und Wirkung des Free Flow Qi Gongs

Noch ein Buch über Qi Gong? Noch ein Buch übers Klopfen? Ja, aber ein anderes. Ein Buch über Spontanes Qi Gong, auch Free Flow Qi Gong genannt, eines, das meiner Meinung nach schon längst hätte geschrieben werden müssen. Denn es geht um ein in Deutschland wenig bekanntes und praktiziertes Phänomen, das jeder nach der energetischen Qi-Gong-Praxis erleben kann: den freien Fluss der Energie, den Tanz des Qi, der den Körper spontan bewegt, ihn ins Schwingen oder Zittern bringt, Emotionen sichtbar werden und Tränen der Trauer oder Freude fließen lässt, der aber auch Wut durch Schreien zum Ausdruck bringen kann. Die Bewegungen können sehr schnell werden oder äußerlich gar nicht wahrnehmbar sein, der Körper kann für eine Weile in irgendeiner Stellung verharren, um sich danach wieder in Bewegung zu setzen. Der Kreativität des körperlichen Ausdrucks sind keine Grenzen gesetzt: freier Fluss. Oder auf Englisch: free flow!

Und dennoch, trotz all dieser Bewegung im Außen, im Innersten ist Ruhe, tiefe Ruhe, wie die Stille im Auge des Hurrikans! In dieser Stille ist der Augenblick gekommen, in dem Qi verstärkt in den Körper fließt, sich der sogenannte Yin-und-Yang-Ausgleich vollzieht, das Qi die Blockaden in den Meridianen durchbricht und Heilungsimpulse gesetzt werden. Dies zu erleben, das wünsche ich Ihnen! Erleben Sie Free Flow, den Tanz des Qi!

Das Spontane Qi Gong, das all dies bewirkt, wurde in China in den 1980er-Jahren nach dem Ende der grausamen Kulturrevolution unter Mao Tse-tung von etwa vierzig Millionen Chinesen praktiziert. Viele von ihnen waren von den Schrecken der letzten Jahre traumatisiert. Man traf sich teilweise zu Hunderten im Freien, in den Parks großer und kleiner Städte, und praktizierte diesen speziellen Qi-Gong-Stil.

Ihm verdanken viele Menschen besonders durch die Möglichkeit, lange aufgestaute Gefühle durch Weinen oder Schreien auszudrücken, die Linderung und Heilung selbst von schweren Krankheiten.

Leider wurde das Spontane Qi Gong nach einer rasch aufkeimenden Blütezeit von der chinesischen Regierung verboten. Dies hatte unter anderem zwei Gründe. Konservative Richtungen des Qi Gongs sahen es als ungehörig an, dass man sich so extrovertiert in der Öffentlichkeit präsentierte, Emotionen zeigte – oder, wie die Asiaten sagten, »sein Gesicht verlor«. Obwohl die Menschen in der Lage waren, ihre Emotionen zu kontrollieren und wieder herunterzufahren, sah die chinesische Regierung bald eine Gefahr in den Menschenmengen, von denen es in China immer mehr gab, mit ihren sich frei bewegenden Körpern. Wer sich frei bewegte, dachte möglicherweise demnächst das Wort Freiheit, sprach es aus, schrie es hinaus, vielleicht mit einem Plakat in der Hand auf dem *Platz des Himmlischen Friedens* in Peking.

Schnell hatte man Gründe gefunden, das Qi Gong der freien Bewegung zu verteufeln. Es habe Verletzungen, ja, sogar den einen oder anderen Todesfall gegeben, sagte man. So verschwanden das Spontane Qi Gong und der Free Flow, zu Unrecht gebrandmarkt, wieder von der Bildfläche Chinas, nachdem sie für einige Zeit große Hoffnung gebracht und Begeisterung entfacht hatten. Wer mehr über dieses Thema erfahren möchte, dem empfehle ich die Dissertation von DDr. Thomas Ots, der zu dieser Zeit in China gelebt und seine Doktorarbeit darüber geschrieben hat (siehe Literaturhinweise, S. 194).

Das Free Flow Qi Gong verschwand zwar aus der chinesischen Öffentlichkeit, doch Jahre später tauchte es im Westen vereinzelt wieder auf. Qi-Gong-Meister wie Master Gao Yun, Master Bai Yin und Grandmaster Wong Kiew Kit, die den Free Flow als eine Essenz der Qi-Gong-Praxis erkannt hatten, brachten diesen Stil in die westliche Welt. Ich durfte glücklicherweise von diesen Lehrern lernen. Dafür bin ich ihnen sehr dankbar!



# Meridian-Klopftechniken – ein idealer Kombinationspartner

Die Meridian-Klopftechniken breiten sich seit der Jahrtausendwende weltweit langsam und beständig aus. Sie sind ein Segen, können wir mit ihnen doch durch leichtes Beklopfen der Akupunkturpunkte bei gleichzeitigem Aussprechen einer negativen Emotion gezielt deren Ladung nehmen, ob Ängsten, Stress, Trauer, Wut, Ärger, Schuldgefühlen etc. Einfach ausgedrückt heißt das, dass wir z. B. selbst unsere Höhen- oder Flugangst, die Wut auf den Partner, den Ärger über den Chef oder die Sorge um den Arbeitsplatz wegklopfen können. Mit etwas Erfahrung und Fingerspitzengefühl werden wir zu unserem eigenen Therapeuten und befreien uns selbst von aufgestauten negativen Emotionen – so gut, dass sich immer mehr Lebensfreude einstellen kann.

Grundlage der Meridian-Klopftechniken ist die jahrtausendealte chinesische Meridianlehre. Hieraus hat der amerikanische Psychologe Roger Callahan nach einem Schlüsselerlebnis mit einer Patientin eine Methode entwickelt, die er »Thought Field Therapy« (TFT) nannte. Mit dem Beklopfen diverser Akupunkturpunkte gelang es ihm, Patienten mit emotionalen und psychischen Problemen zu heilen, was er mit anderen Methoden nicht erreicht hatte. Diese damals noch komplizierte Klopftechnik vereinfachte Gary Craig später so, dass sie heute relativ leicht von jedem, also auch von psychotherapeutischen Laien und sogar Kindern, praktiziert werden kann. Gary Craig nannte diese weiterentwickelte Technik »Emotional Freedom Technique« (EFT). Diese verbreitete sich weltweit.

In der Kombination mit dem Free Flow Qi Gong wirken die Meridian-Klopftechniken besonders gut. Durch die regelmäßige Qi-Gong-Praxis fließt der Energiestrom besser, was als Reaktionsbeschleuniger beim Klopfen wirkt: Die angestaute negative Emotion löst sich schneller und effektiver auf. Umgekehrt bringen auch die Meridian-Klopftechniken einen Vorteil für die Qi-Gong-Praxis, weil das regelmäßige Praktizieren von Qi Gong oft durch unbewusste Glaubenssätze verhindert wird. Werden diese durch Klopfen aufgelöst, wird das Praktizieren regelmäßiger, effektiver und freudvoller.

Wir alle liegen sozusagen in den »Ketten« unserer negativen Programme im Unterbewusstsein. Wir hängen in überflüssigen, der Vergangenheit angehörenden Gefühlsmustern fest, aus denen wir nicht herauskommen. Um diese Muster aufzulösen, müssen wir uns ihnen stellen. Dafür brauchen wir Mut, Energie und das Qi, das Qi Gong uns liefert. Der Free Flow öffnet den Körper und die Meridiane, sodass wir in mancherlei Hinsicht flexibler werden. Mithilfe der Meridian-Klopftechniken können wir leicht und gezielt unsere emotionalen Ketten ablegen. Unser Qi fließt wieder, und wir leben befreit und kraftvoll.

Nach meiner langjährigen Praxis sehe ich Free Flow Qi Gong und Meridian-Klopftechniken als ein Zwillingsspaar an, das zusammengehört. Durch meine eigenen heilsamen Erfahrungen mit diesen beiden Techniken und die vielen positiven Rückmeldungen meiner Klienten und Kursteilnehmer fühle ich mich innerlich aufgefordert, diesem Qi-Gong-Stil und den Meridian-Klopftechniken im Westen zu mehr Aufmerksamkeit zu verhelfen. Mein Motto lautet:



Free Flow Qi Gong und  
Meridian-Klopftechniken für alle!

Ich bin der Meinung, dass dieses Wissen schon früh in den Schulen gelehrt werden sollte. Jeder Mensch sollte diese Techniken zur Selbsthilfe gegen Stress, Burn-out, alltägliche Sorgen und Nöte, aber auch zum Aufbau und zur Bewahrung der eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit verwenden können.

In diesem Sinne wünsche ich ein frohes Eintauchen in die Free-Flow-Qi-Gong-Welt sowie in das Klopf-Universum. Lassen Sie es fließen!



## Mentale Einstimmung

Schließen Sie kurz die Augen, entspannen Sie sich, und lösen Sie sich vom Alltag. Atmen Sie einmal langsam in Ihren Bauch ein und wieder aus, und entspannen Sie dabei Kopf und Nacken. Atmen Sie ein zweites Mal langsam in Ihren Bauch ein und wieder aus, und lassen Sie die Anspannung in Schultern, Armen und Oberkörper los. Atmen Sie ein drittes Mal langsam in Ihren Bauch ein und wieder aus, und entspannen Sie Becken, Beine und Füße.

Stellen Sie sich nun vor, dass Ihre Füße fest mit der Erde verwurzelt sind und dass Ihr Kopf an den Haarwurzeln sanft nach oben gezogen wird wie bei einer Marionette. Lassen Sie Ihren Körper schwerelos werden.

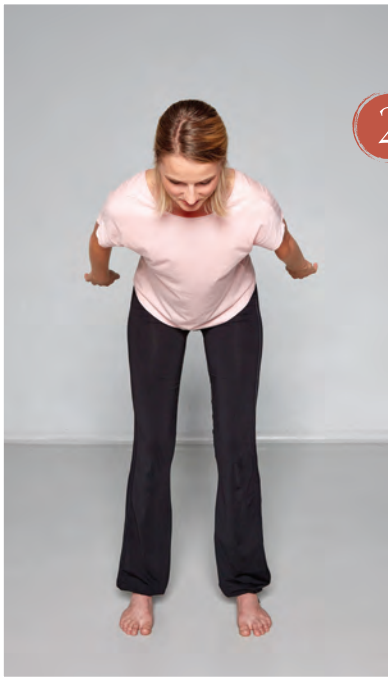
Öffnen Sie wieder die Augen, doch blicken Sie eher nach innen als nach außen, als wäre Ihr Blick hinaus durch eine Jalousie verdeckt. Lächeln Sie aus dem Herzen!

**Zur Erinnerung:** Die Atmung bleibt während der gesamten Übung sanft und geschmeidig, Ihre Bewegungen gehen fließend ineinander über.



### Der Schwan

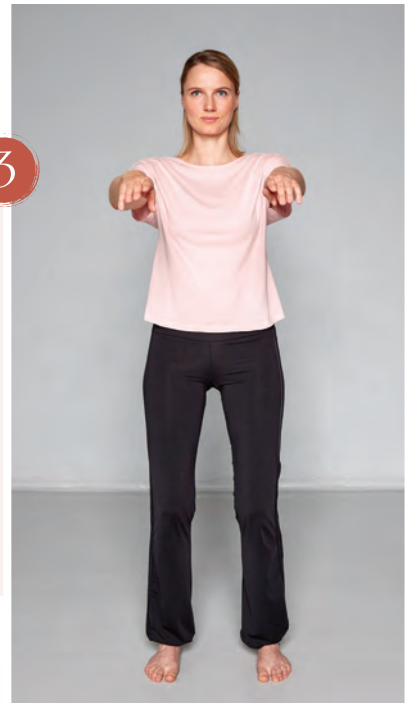
Beugen Sie langsam Ihren Oberkörper mit locker nach unten hängenden Armen so weit nach vorn, dass Ihre Fingerspitzen sich auf Kniehöhe befinden (Sie brauchen also keine Dehnübung zu machen). Gehen Sie mit dem Bewusstsein zum Lebenstor am Rücken, und stellen Sie sich vor, dass dieses sich für den Energiefluss die Wirbelsäule hinauf öffnet.



Bleiben Sie nach vorn gebeugt, und bewegen Sie Ihre Arme nach hinten bis auf Hüfthöhe. Die Handflächen zeigen zum Himmel. Stellen Sie sich vor, dass die Sonne auf Ihre Hände scheint und dass sich Ihre Handpunkte öffnen.

Lassen Sie die Arme nun langsam, ohne Schwung zu holen, auf demselben Weg zurückschweben – erst nach unten, dann nach vorn. Der Oberkörper richtet sich dabei wieder auf, und Ihre nach vorn ausgestreckten Arme schweben weiter nach oben vor Ihren Oberkörper bis auf Schulterhöhe. Die Handflächen weisen nun zur Erde.

3



## Über den Autor

Frithjof Krepp arbeitete 32 Jahre lang als Diplompädagoge und Lehrer für Musik und Mathematik. Er ist Autor von Musikbüchern und Musikproduzent, u.a. für Disney. Nach einem langjährigen Burn-out-Syndrom in den 1990er-Jahren fand er 1996 seine Lebensenergie wieder durch das Erlernen von »Qi Gong for Life« bei der chinesischen Ärztin und Großmeisterin Gao Yun und ihrer Tochter Bai Yin. Nach dem mehrjährigen Studium verschiedener weiterer Qi-Gong-Stile und dem Erlernen der Techniken EFT und MET gibt er seit 2001 Qi Gong und seit 2005 die Meridian-Klopftechniken in Seminaren, Vorträgen und im Coaching weiter.



*[www.lebensenergie-coaching.de](http://www.lebensenergie-coaching.de)*





Die Technik des Free Flow, des freien Flusses der Energie, ist noch wenig bekannt, aber höchst wirksam! Sie kann sowohl allein als auch im Anschluss an jede Qi-Gong-Übung praktiziert werden. Der freie Fluss verstärkt das Qi, durchbricht Blockaden in den Meridianen und setzt tiefgehende Heilimpulse.

Der erfahrene Qi-Gong-Lehrer Frithjof Krepp zeigt in diesem Buch, wie jeder in den Free Flow finden kann. Einblick in drei beliebte Qi-Gong-Systeme und viele Fotografien der Bewegungsabläufe ermöglichen einen leichten Einstieg und sind auch für Fortgeschrittene eine wertvolle Inspirationsquelle. Die Meridian-Klopftechniken, der ideale Kombinationspartner zu Qi Gong, ermöglichen es darüber hinaus, Glaubenssätze und belastende Gedanken, die eine wirksame Qi-Gong-Praxis noch verhindern, aufzulösen. So ist es ganz leicht, emotionalen Ballast abzuwerfen und Gesundheit, Kraft und Lebensfreude selbst in die Hand zu nehmen!

