

## Shaolin Mönch Meister Shi Xinggui

Shi Xinggui (sein buddhistischer Name) wurde in dem Dorf Tai Qian im Norden der Provinz Henan geboren. Er bekam auf Empfehlung eines weisen alten Mannes, den seine Mutter nach der Geburt wegen der Namenssuche konsultiert hatte, den Namen Wu De Hai. Der Alte weissagte, dass Shi Xinggui bald aus freiem Willen seine Eltern verlassen würde, um später »über das große Meer« zu reisen und ein neues Zuhause zu finden. Daher gab er ihm den Namen De Hai, das bedeutet »großes Meer«.

In seinem Dorf lebte der alte KungFu-Meister Dan Lian Yu, der Shi Xinggui von seinem 5. Lebensjahr an über drei Jahre lang in die Grundkenntnisse der Kampfkunst und Selbstverteidigung einweihte. Shi Xinggui entwickelte eine immer stärker werdende Sehnsucht danach, sich ganz der Kampfkunst und den buddhistischen Lehren zu widmen. Im Alter von fünf Jahren machte er sich zum ersten Mal zu Fuß auf den Weg nach Shaolin. Am dritten Tag wurde er zehn Kilometer von seinem Dorf entfernt von Verwandten gefunden, die ihn wieder nach Hause brachten. In den nächsten drei Jahren unternahm er noch mehrere solcher Versuche, sodass der Familienrat beschloss, ihn mit acht Jahren endlich mit seinem Onkel Li Zhang Chun nach Shaolin ziehen zu lassen. Meister Shi Xinggui nahm ihn dort gleich nach seiner Ankunft gemäß den alten Riten in das Kloster auf.

Schon nach wenigen Tagen begann Shi Xinggui, bei Meister Shi De Shin (Familiennamen Li Xiao Xin) Kampfsport und Qi Gong zu üben sowie bei den Meistern Shi De Wen und Shi De Dzuang Kung Fu, Qi Gong und Selbstverteidigung zu lernen. Dies setzte er bis 1987 fort.

1985 - gewann Shi Xinggui in der Provinz Henan seine erste Kung Fu-Meisterschaft;

1986 - erhielt er bei einem großen Initiationsritual von Meister Shi De Su seinen buddhistischen Namen Shi Xinggui, was soviel wie »Ich gehe zu Buddha« oder »Ich bin auf dem Weg zu Buddha« bedeutet;

1988 - begann er, bei Meister Shi De Su (31. Generation der Shaolin-Mönche) Buddhismus, Chan-Meditation und Kampfsport und bei den Meistern Shi Xu Xi und Shi Su Yu, zwei großen Shaolin-Meistern, Buddhismus, Chan-Meditation, KungFu, QiGong und achtzehn verschiedene Waffenformen zu studieren, alles in den originalen Shaolin-Stilen! Diese Ausbildung dauerte drei Jahre.

- gewann er den Staatsmeistertitel in der 70 kg-Klasse des KungFu-Kampfstils in Shaolin;

- In dieser Zeit führte er auch, mit anderen Mönchen zusammen, in Japan, Hongkong, Taiwan, Malaysia, Thailand, Frankreich, Holland und Deutschland Ausbildungen durch.

1989 - erhielt er von Meister Shi De Yuan seinen Shaolin-Meisterbrief;

1991 - machte er bei Meister Su De Sun eine spezielle Shaolin Kung Fu-Kampfsportausbildung namens »San suo« sowie bei den Meistern Su De Sun, Shi De Yuan und Shi De Ding (31. Generation der Shaolin-Mönche) Fortbildungen in Kampfsport, Kung Fu, Selbstverteidigung und QiGong;

1993 - errang er bei den großen Meisterschaften für In- und Ausländer in Zheng Zhou in seiner Gewichtsklasse den Meistertitel;

- Lehre bei Meister Zhang Shang Li in Beijing in Taiji Quan, Taiji Schwert und Tui shou (Pushing hands);

1994 - verteidigte er erfolgreich bei den großen Meisterschaften für In- und Ausländer in Zheng Zhou in seiner Gewichtsklasse den Meistertitel;

- nahm er an den Taiji Chuan Vorführungen bei der Weltmeisterschaft in Beijing teil;

1995 - große Europa-Tournee mit Aufenthalt in Österreich;

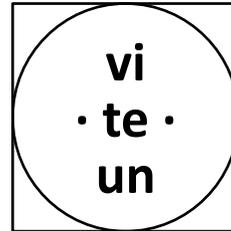
1996 - Tour nach Japan und Europa;

1997 - Europa-Tournee mit Shows in Österreich;

Seit November 1997 lebt Shi Xinggui im Pongau/Österreich.

Er gibt Kurse und Seminare in Qi Gong, Chan-Meditation (Urform der Zen-Meditation), Taijiquan, Kung Fu und Selbstverteidigung. Shi Xinggui arbeitet erfolgreich mit verschiedensten Unternehmen zusammen und er trainiert Spitzensportler unterschiedlicher Disziplinen und Nationalitäten.

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



### vi·te·un

Privatpraxis  
Dr. med. Georg Forster  
Tulpenweg 49  
D-35578 Wetzlar

Telefon: +49 (64 41) 4 45 35 66  
Fax: +49 (64 41) 4 45 35 67  
Mobil: +49 (1 51) 525 10 910  
E-Mail: [info@viteun.de](mailto:info@viteun.de)  
Internet: [www.viteun.de](http://www.viteun.de)



Mitglied  
**NETZWERK**  
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong  
**BVTQ e.V. Qigong-Kursleiter**  
Kursleitung-ID: KL-ACXF5Y

## Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

### Shaolin Mönch Meister Shi Xinggui



SHIXINGGUI SHAOLIN INTERNATIONAL  
釋行皈少林國際拳法聯盟  
SHIXINGGUI SHAOLIN GUO JI QUAN FA LIAN MENG

## Shàolín qìgōng 少林气功

Qi Gong kann mit „Arbeit an der Lebensenergie“ übersetzt werden. Nach der Chinesischen Medizin wird jeder Mensch mit einem Grundreservoir an Lebensenergie Qi geboren. Durch das tägliche Leben verbrauchen wir ständig Qi. Stress, ungesunde Lebensführung und Verletzungen zehren dieses Reservoir zusätzlich in einem hohen Maße aus. Gerät der Fluss des Qi über längere Zeit aus dem Gleichgewicht, kommt es zu Krankheiten und gesundheitlichen Störungen. Der Mensch besitzt die Fähigkeit, durch sein Verhalten auf das Qi einzuwirken, indem er Ungleichgewichte beseitigt, Qi aufbaut und im Körper speichert. Aus den Energiespeichern kann das Qi bei Bedarf freigesetzt werden.

Qi Gong umfasst Übungen, mit denen der Mensch seine Lebensenergie Qi selbst beeinflussen kann. Durch eine spezielle Atemführung, bestimmte Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, meditative Konzentration und bewusstes Steuern und Leiten des Qi durch Gedankenkraft werden Blockaden gelöst und dadurch Krankheiten vorgebeugt oder behandelt.

Die **Bewegungstherapien**, wie Qi Gong und Taiji Quan, die **Chinesische Arzneimitteltherapie bzw. Kräuterheilkunde**, die **Akupunktur, Akupressur** und Moxibustion, **Massagetechniken**, wie Tuina und ANMO, und die **Ernährung bzw. Diätetik** stellen die **fünf Säulen der Chinesische Medizin** dar.

Qi Gong spielt als ein Teil der Chinesischen Medizin eine wichtige Rolle bei allen Aufgaben, die sich der heutigen Medizin stellen: Prophylaxe, Therapie, Stärkung von Körper und Geist, Prävention vorzeitigen Alterns und Förderung eines langen Lebens.

Qi Gong hat durch die Steigerung der körperlichen und geistigen Kraft einen positiven Effekt auf die Gesundheit und kann bis in das hohe Alter praktiziert werden, da Qi Gong-Übungen stehend, sitzend und liegend ausgeführt und die Intensität an die jeweiligen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden können. Somit sind diese Übungen auch für Patienten mit chronischen oder Tumorerkrankungen geeignet.

## Termine 2024/2025

### Kurs **Shaolin Luohan Qi Gong III und Chan Meditation** **05.-06.10.2024**

Bürgerhaus Vollnkirchen  
Kohlgasse/Wertshäuser Straße  
35625 Hüttenberg-Vollnkirchen

### Kurs **Shaolin Power Qi Gong und Chan Meditation** **07.-08.10.2024**

Bürgerhaus Vollnkirchen  
Kohlgasse/Wertshäuser Straße  
35625 Hüttenberg-Vollnkirchen

### Kurs **Shaolin Knochenmark Qi Gong II und Chan Meditation** **26.-27.04.2025**

Bürgerhaus Rechtenbach  
Im Saales 2  
35625 Hüttenberg-Rechtenbach

### Kurs **Shaolin Duft Qi Gong I und Chan Meditation** **25.-26.10.2025**

Bürgerhaus Rechtenbach  
Im Saales 2  
35625 Hüttenberg-Rechtenbach

**Kurszeiten:**  
jeweils von **9:00 Uhr bis 12:00 Uhr** und  
**14:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Anmeldeunterlagen unter [www.viteun.de](http://www.viteun.de).  
Informationen und Fragen werden per E-Mail  
unter [info@viteun.de](mailto:info@viteun.de), telefonisch unter  
0151-52510910 beantwortet.**

***Wo das Herz ist, sind die Gedanken,  
wo die Gedanken sind, ist das Qi,  
wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke.***



Meister Shi Xinggui, Shaolin Mönch der 32. Generation

***Klar in meinem Herzen  
finde ich meine wahre Natur.***