Die 4 Module des [Chong Yuan Qigong](#) beinhalten die Essenz der Lehre des Onde du Dragon, um die positiven Effekte des QiGong auf die Gesundheit und auf die Langlebigkeit zu vervielfachen, und um die innere Freude zu kultivieren, um sich vom Stress zu befreien und um sich [auf dem Weg des authentischen Seins](#) zu engagieren.

5 Experten aus der Schule unterrichten die identischen Inhalte der Module des Chong Yuan Qigong. Sie können daher unabhängig voneinander jedem Modul mit dem einen oder dem anderen Lehrer in verschiedenen Städten folgen: Nantes und Férel (Bretagne), Lille, Perpignan, Vendôme, Toulouse, Beaune, Paris, und in der Schweiz.

Modul 1 des Chong Yuan QiGong

Das Entdecken der körperlichen Einheit und des Fließens der Energie

„ In der Einheit, wenn ein Teil des Körpers sich bewegt, ist es der ganze Körper, der sich bewegt.“ ... allgemein anerkannte Definition der Einheit in den internen Künsten.

Durch die Klarheit und die Originalität ist der Inhalt des ersten Moduls des [Chong Yuan QiGongs](#) eine echte pädagogische Revolution um die Ausrichtung und die Entspannung (SONG) sowie die Einheit und die Energie (PENG) zu kultivieren.

Deswegen ist dies interessant für den Neubekehrten, den Fortgeschrittenen sowie den Experten.

Sie profitieren von innovativen pädagogischen Beiträgen des *Onde du Dragon*:

- ein permanentes Lernen der Wahrnehmung und Lenkung der Energie, Qi
- konkrete und ganz neue Enthüllungen, um die Basis des QiGong, also SONG (Entspannung) und PENG (Einheit, Energie) zu festigen
- das Entdecken und sensorielle Integrieren der Achse Sacrum-Oxiput und Ihre natürliche Bewegung in der Einheit
- das präzise und klare Übermitteln der verschiedenen biomechanischen und energetischen Phasen des *Onde du Dragon*
- das Unterrichten eines außergewöhnlichen QiGongs „Die Wurzeln für die Flügel“, das es uns erlaubt, die Bewegungen aus dem *Onde du Dragon* heraus entstehen zu lassen

(mit Beginn des zweiten Moduls, mit „der Handhabung des DanTian“, stellt sich die globale vitale Atmung in einer natürlichen Form ein)

Am Ende dieses Moduls werden Sie auf einem ersten Niveau der Verbindung mit dem großen Ganzen, der Quelle WUJI, operieren können, und Sie werden beginnen, die Effekte in Ihrem Inneren zu spüren: das spontane Entstehen des Lebensgenusses, der Lebensfreude der Liebe.

Der Inhalt des Modul 1 eröffnet einen unendlichen Raum des Untersuchens, des Begreifens, des Übens des QiGong, der internen Künste und des Lenkens der Energie.

Detaillierter Inhalt

Das Ziel: als Ergebnis dieses Lehrgangs des [Chong Yuan QiGong](#) werden Sie die ursprüngliche und autonome Bewegung des Onde du Dragon entdeckt und die essentiellen Schlüssel zum Beginnen Ihres Übens in Händen haben.

Sie können sich danach mit der authentischen Arbeit des flüssigen, energetischen und starken Atmens in Modul 3 beschäftigen.

Der Inhalt:

Der Ursprung des Onde du Dragon: der Nachweis des Onde du Dragon ist die Frucht einer phänomenologischen Untersuchung, sprich ohne Störung durch den Willen, ohne Hypothese, ohne Wissen, ohne Ziel. Jeder kann also absolut betrachtet diese Beobachtung realisieren, um zu ermöglichen, für den Moment alles zu vergessen was man weiß, um so zu sehen was wirklich da ist, und nicht das was man glaubt zu wissen oder nicht zu wissen.

“ Sie ist das gemeinschaftliche Werk des Lebensprinzips und der Erdanziehungskraft, die Frucht der natürlichen Evolution seit ewigen der Zeiten. Sie ist präsent und zugänglich in jedem von uns, in jedem menschlichen Wesen ohne Begrenzungen durch die Kultur, Ethnie oder Geschlecht. Sie möchte nur aus dem Schatten herauskommen um unseren Weg zu erleuchten“.

“ Die Drachenwelle (Onde du Dragon) ist eine ursprüngliche und untersuchbare Kompetenz, die uns erlaubt, die Einheit und die Energie zu entwickeln, und darin zu bleiben in der Statik oder in der Bewegung“.

“ Sie verbindet uns mit der Energie, dem Qi, mit der Quelle Wuji ... sofort und gegenwärtig, und nicht in 10 Jahren oder mehr“.

Ausgehend von dieser Untersuchung und dem tiefen Verlangen Ihrer Weitergabe, hat sich eine völlig neue Pädagogik etabliert, die des Onde du Dragon.

“Durch das Üben und das Beobachten lād uns die Pädagogik des Onde du Dragon ein, den Willen, die Kontrolle, die Konditionierungen und Glaubenssätze loszulassen, um Platz zu schaffen für und um zu kollaborieren mit etwas größerem, das uns überragt, das Lebensprinzip SHENG, WUJI die Quelle... Um das authentische Sein, SHEN, erscheinen zu lassen, der Teil des Himmels, der uns in unseren tiefsten Tiefen innewohnt“

Die Schule schlägt Ihnen vor Sie zu begleiten um zu beobachten, es entstehen zu lassen und es zu integrieren in Ihrem Üben und in Ihrem Alltag.

Die Übungen dieses Modul 1:

In einer möglichst globalen Art und Weise erlauben die verschiedenen Übungen des Chong Yuan QiGong den Beginn des Übens von:

- Das Entwickeln der Aufmerksamkeit, das Untersuchen und Wahrnehmen der Energie sowie der Absicht im Ausführen der Basis-Bewegung und der Energie, Qi.
- das Üben der körperlichen und energetischen Einheit, PENG: die essenziellste Kompetenz im QiGong
- dafür sorgen, dass die Vital-Energie (Qi) in uns selbst entsteht und zirkuliert
- sich weit für die Kräfte der Regeneration, der Heilung und Wahrung des Lebensprinzips, SHENG, zu öffnen
- Den Verstand zu beruhigen, den Kontrollwillen abzugeben, sich dem gegenwärtigen Moment hinzugeben, dem Lebendigen und der begleitenden Lebensfreude

Vom ersten Tag an üben und wiederholen Sie die Fundamente des QiGong und der Drachenwelle (Onde du Dragon) mittels ganz neuer und expliziter Übungen:

- die unerlässlichen Bedingungen für eine echte Entspannung, die Ausrichtung und natürliche Verwurzelung für eine tiefe körperliche Entspannung, SONG
- Die unerlässliche Formel, um zur Einheit zurückzukommen, PENG, und um wirklich das Qi im Körper entstehen zu lassen, es wahrzunehmen und es zu behalten.

Danach entdecken Sie das außergewöhnliche Üben der globalen Spannung (tonicité globale):

- das Entdecken und sensorielle Integrieren der Achse Sacrum - Oxiput
- das Üben der Stärkung der Mobilität und der Spannung der Achse Sacrum - Oxiput, im Sitzen und danach im Stehen
- Prinzipien und Regeln der Einheit Sacrum - Oxiput

Danach lernen Sie auf eine klare und präzise Art die Drachenwelle in Ihnen entstehen zu lassen, um eine einfache Bewegung namens „Flügel schlagen“ („déployer les ailes“ – Flügel öffnen und schließen) zu generieren.

- die verschiedenen, zyklischen Phasen Yin / Yang (körperlich und energetisch), die Basis-Bewegung der Wirbelsäule vom Sacrum aus, um die Verwurzelung und die Entspannung (SONG) und die Einheit / Energie (PENG) in der Bewegung zu kultivieren
- In seinem Körper klar die Bewegung des Qi gemäß der Dynamik der 5 Energie-Elemente zu erfahren: man stützt sich auf die Erde von seinem Zentrum aus, dann das Sinken, die Kondensation, das Steigen und das Expandieren
- den Fluß und die Flexibilität der Bewegung zu entwickeln

Danach können Sie mittels der 5 fundamentalen Bewegungen des außergewöhnlichen QiGongs „Die Wurzeln für die Flügel“:

- feststellen und verinnerlichen, dass die Drachenwelle im Kern der Bewegung gleich bleibt, obwohl die 5 Bewegungen des QiGong völlig verschieden sind
-

- die Entspannung (SONG) und die körperliche Einheit (PENG) im Ursprung der Flexibilität und des Flusses kultivieren
- einen ersten Schlüssel für eine freie und zugleich tiefe und leichte Atmung entdecken

Als Ergebnis dieses expliziten Übens werden Sie sich selbst korrigieren können im klaren Erkennen der Parameter, die Ihnen erlauben, die Drachenwelle in Ihrem Üben des QiGong entstehen und behalten zu lassen.

Während des gesamten Moduls sind Sie dazu eingeladen, dem Entstehen des Lebensgenusses, der Lebensfreude, und der Liebe zu folgen, einem Entstehen ohne andere Ursache als einfach nur in der Einheit zu üben.

Die Atmung wird mit Beginn des zweiten Moduls geübt: sobald die Entdeckung des DanTian und seine Handhabung geschafft ist, kann die Vitale Atmung in der Gegenwart des DanTian entstehen.

Als Ergebnis dieses Lehrgangs kann jeder das QiGong des Onde du Dragon praktizieren, oder damit beginnen die Methode in seinem fundierten Üben des QiGong, der internen oder therapeutischen Künste anzuwenden, alles im Einklang mit der eigenen Praktik und Ausrichtung.

Im Licht des Onde du Dragon klärt sich unser wahrer Weg des Übens, alles bleibt fröhlich in unserer Ausrichtung, fröhlich in uns selbst. ❤️

Positive Effekte des Chong Yuan QiGong

Die Effekte der persönlichen Transformation dieses QiGongs sind der innere Frieden, die Befreiung von Konditionierungen und von betretenen Geisteszuständen, die Klärung, das Entdecken des Seins, sich weiterzubilden in einer natürlichen und wachsenden Art und Weise im Rahmen der ersten 6 Tage der Module 1, 2 und 3.

Das vierte Mudul erlaubt einen wahrhaftigen, alltäglichen Zugang zur spirituellen taoistischen Sicht des Authentischen Seins, Zhong Ren (siehe auch [Artikel von Daniel Laurent](#))

Die energetischen und therapeutischen Effekte des Cong Yuan QiGongs (das QiGong um sich mit der Quelle zu verbinden) auf die Gesundheit und das Wohlbefinden sind unverzüglich und zunehmend intensiv:

- Die Verbindung mit dem Lebensprinzip SHENG: mit der inneren Freude und mit Bewahrung und der Erneuerung der Vitalkräfte
- Die emotionale Beruhigung und die mentale Stille
- Das freie Zirkulieren der Flüssigkeiten, des Bluts und des Qi
- Die Verbesserung der Verwurzelung und Loslösung von Verspannungen, der Geschmeidigkeit und des körperlichen Fließens
- Die Befreiung der Atmung, die Erleichterung von Beklemmungen im Thorax

- Die Linderung chronischer Schmerzen, insbesondere im Rücken und in den Schultern
- das Anwachsen der natürlichen, heilenden Vitalkräfte, JING QI
- der Ausstieg aus dem BURN OUT und aus der Erschöpfung