

Modul 2 des Chong Yuan QiGong

Das Bewegen des Energiekörpers vom DanTian aus

“In der Einheit, wenn der DanTian sich bewegt, bewegt sich der ganze Körper, Energiekörper und physischer Körper”

Die innovative und klare Pädagogik des Onde du Dragon führt uns während der 2 Tage zum Entstehen der Wahrnehmung des DanTian und des Energiekörpers, und deren Mobilisierung, um die Bewegung des physischen Körpers in der Einheit zu generieren:

- Die Bedingungen für das innere Erscheinen des DanTian , dessen Wahrnehmung und dessen Beibehalten in der Bewegung
- Das energetisch körperliche Strecken vom DanTian aus, das uns erlaubt, die körperliche Einheit, die Stärke im DanTian, den Energiekörper und das Yi zu kultivieren
- Die Einheit und den Ursprung der Bewegung im DanTian bewahren im Rahmen des ganz neuen QiGong „Der Drache streckt seine Krallen in die 6 Richtungen“
- Die Öffnung von Chong Mai und die Ausrichtung der 3 DanTians
- Die Wahrnehmung und das Lenken der Energie, der Harmonie Yin/Yang und die Vereinigung von Yin und Yang im Chong Mai (zentraler Kanal)
- Die globale Atmung ermöglicht durch den DanTian
- Die 5 Schlüssel, um sich vom DanTian mit der Quelle, mit dem großen Ganzen, mit der Liebe, der Dankbarkeit und dem Urvertrauen zu verbinden
- Die 5 Schlüssel zur emotionalen Beruhigung und zur mentalen Stille, die uns wirksam zur Präsenz unseres Seins, uns Selbst, führen.

In den internen Künsten, bringt uns die Richtigkeit der 5 Schlüssel der Verbindung ein erstklassiges Niveau der Verbindung mit der Quelle sowie des Engagements auf dem Weg des authentischen Seins, Zhong Ren.

Der Inhalt von Modul 2 treibt uns entschieden zu einer konkreten und lebendigen energetischen Erfahrung der Klassiker des Tao, des QiGong und der internen Künste, ob nun martialisch oder nicht martialisch.

Detailierter Inhalt

Das Ziel: zu Beginn des Moduls gehen Sie nochmal die essentiellen Punkte des Modul 1 durch: die Fundamente Song und Peng, die 6 Phasen (biomechanisch und energetisch) des Onde du Dragon und der internen energetischen Künste sowie die 5 Schlüssel um sich sicher mit der Quelle zu verbinden.

Als Ergebnis dieses Moduls werden Sie die Schlüssel erhalten haben zur Wahrnehmung des DanTian und seiner Anwendung im QiGong, im NeiGong (Alchimie) und im Tao Yin (Bewegungen für die Langlebigkeit).

Der Inhalt:

Das Entdecken des unteren DanTian:

- die Prinzipien für das Erscheinen des DanTian
- die energetischen Bedingungen für das Stabilisieren und Bewahren des DanTian

Im Üben des QiGong "Die Wurzeln für die Flügel" wendet man eine ganz neue und innovative Methode an um sich den DanTian und den Energiekörper anzueignen und ihn zu mobilisieren:

- Die Welle des Drachen (Onde du Dragon) vom DanTian aus entstehen lassen um die Bewegungen zu generieren
- Die internen Dehnungen der Muskeln und der Faszien vom DanTian aus durchführen und so die Kraft der körperlichen Einheit entwickeln
- Den Energiekörper kultivieren und die energetische Stärke im DanTian entwickeln
- Das Yi, die Kraft der Absicht, entwickeln

Die Umsetzung der oben genannten Methode zum Üben der 6 Bewegungen des ganz neuen QiGong geschieht im „Der Drache streckt seine Krallen in die 6 Richtungen“. Dieses QiGong ist besonders interessant, weil es nicht wirkt wie das Führen der Arme in einer globalen Art und Weise wie im „Die Wurzeln für die Flügel“. Tatsächlich führen die Hände die Bewegungen rechtwinklig vom Zentrum aus während alles in der Einheit bleibt... es Muss !

Das Einsetzen der globalen Atmung im DanTian.

Das Üben der Meditation zur Verbindung mit der Quelle, Wu Ji, führt uns zu einem erstklassigen Niveau der Verbindung und des sich Engagierens auf dem Weg des Seins:

- Die Ausrichtung der 3 DanTians: den mittleren DanTian mit dem unteren DanTian verbinden, alles verwurzelt sich mit dem oberen DanTian zum Himmel
- die Verbesserung und Harmonisierung der Energiezirkulation Yin und Yang im physischen und im energetischen Körper
- Das Öffnen von Chong Mai zur Vereinigung von Yin und Yang im Herzen dieses zentralen energetischen Kanals
- sich verbinden und sich durchtränken lassen mit der universellen Liebe, der Dankbarkeit und dem Vertrauen
- Das Umarmen der Gegensätze: die gleichzeitige Wahrnehmung gegensätzlicher Eindrücke, klar wahrgenommen, ohne Unterbrechung, ohne Frakturierungen, in einer stillen und tiefen Freude
- Im Stehen oder im Sitzen auf dem Rand eines Stuhls, in der Beruhigung der Emotionen und der mentalen Stille: dem Entdecken des Seins beiwohnen, zeitlos und unveränderlich, SHEN, und seine Präsenz genießen, mittels der stillen und tiefen Freude und Ausgeglichenheit.

Als Ergebnis dieses Lehrgangs kann jeder Onde du Dragon praktizieren, vom DanTian aus sowie mit der Meditation der Verbundenheit mit der Quelle. Jeder kann beides in sein fundiertes Üben des QiGong, der internen oder therapeutischen Künste einführen, alles im Einklang mit der eigenen Praktik und Ausrichtung.

Im Licht des Onda 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 Modul erlaubt einen veritablen, 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