

Module 3 du Chong Yuan Qigong

Libérer les Souffles et les tensions profondes

Modul 3 des Chong Yuan QiGong Befreiung des Atems und der tiefliegenden Spannungen

Raum schaffen und an etwas Größerem mitarbeiten, das über uns hinausgeht: Die natürliche Bewegung der Atmung

Die Besonderheit dieses Moduls ist eine **klare und originelle Pädagogik mit dem Ziel, eine globale anatomische Atmung zu integrieren** (im Liegen, Stehen und Sitzen), die von den Spannungen befreit ist, die durch den Wunsch nach Kontrolle entstehen.

Es ermöglicht Ihnen auch, die Leistungen der Module 1 und 2 zu überprüfen und zu festigen.

Sie werden bereit sein für Modul 4 oder wie man Transzendenz täglich anwendet, um das Herz zu beruhigen und die Konditionierung auszulöschen.

Sie werden unendliche Perspektiven des Fortschritts im Neigong (taoistische innere Alchemie) und Qigong entdecken durch die neuen universellen und noch unveröffentlichten Beiträge dieses Moduls 3:

- ein noch nie dagewesenes Qigong, das die Spannungen des Mittleren Dan, des Atmungssystems und die Verspannungen der Brust löst
"Der goldene Phönix erwacht und breitet seine Flügel aus"
- **Eine Didaktik für die Befreiung der tiefen anatomischen globalen Atmung und die Entstehung tiefer energetischer Atemzüge**

- **Das Entstehen lassen der regenerativen Atmung** und deren Benutzung zur Heilung oder Schmerzlinderung
- Das Evakuieren pervertierter Energien, das Kultivieren und Harmonisieren des Qi
- Die Transzendenz-Meditation oder **wie man sich mit der effektiven Energie der Transzendenz verbindet**
- **Die Vertiefung der Verbindung zur Quelle und der Gegenwart zum Sein**, zum Selbst.

Dieses Modul bietet wirklich **innovative pädagogische Schlüssel für das freie und tiefe globale Atmen**. Letzteres erzeugt spontan das Auftauchen und die freie Zirkulation der Atmung des Drachen im Herzen des Gewebes, wodurch sich die tiefsten Spannungen lösen.

Detaillierter Inhalt

Das Ziel : Zu Beginn dieses Moduls werden Sie die wesentlichen Punkte von Modul 1 wiederholen, die Wahrnehmung des Dan Tian, seine Mobilisierung in der Einheit, die Anwendung der 5 Schlüssel zur Verbindung ...

Am Ende dieses Moduls haben Sie die Grundprinzipien der Atmung und der Befreiung der globalen Atmung in den Dan Tian im Liegen, Stehen und Sitzen integriert. Sie werden sich auf einer höheren Ebene der Verbindung mit der Quelle, der Liebe, der Dankbarkeit, des Vertrauens, der Transzendenz und der Präsenz des Seins bewegen.

Der Inhalt:

Die Studie des unveröffentlichten Qigong der Schule der **L'Onde du Dragon, "Der goldene Phönix erwacht und breitet seine Flügel aus"**. Dieses Qi Gong ermöglicht sofort:

- die Befreiung des Atemapparats
- die Befreiung von Unterdrückungen im Herzen und in der Brust
- die Öffnung des Chong Mai

Die Entdeckung der **Freisetzung der globalen anatomischen Atmung und die Entstehung der damit verbundenen Energieatmungen oder die Atmungen des Drachen**:

- Das Erlernen der Befreiung **der globalen anatomischen Atmung** im Liegen, dann im Stehen und schließlich im Sitzen
- Die Wahrnehmung von tiefen universellen Energieatemzügen oder **Atmungen des Drachen**
- Deren Verwendung, um **Gewebespannungen und -erinnerungen zu lösen und den Energiekörper zu kultivieren**
- Das Auftauchen durch die Atmung von heilender Energie und deren Lenkung an einen ausgewählten Ort, **um Schmerzen zu heilen oder zu lindern.**

Das Studium der **Transzendenz-Meditation**, die von der Quelle aus für die Veränderung unserer Konditionierung wirkt...

Die Vertiefung **der Meditation der Verbindung mit der Quelle, Wu Ji:**

- Das Öffnen des Chong Mai durch die Yin/Yang Energiefusion und die Ausrichtung der 3 Dan Tian's
- Das Sich Verbinden mit, das Sich Durchdringen und Informieren Lassen von universeller Liebe, Dankbarkeit, Vertrauen und Transzendenz
- Im Stehen oder Sitzen auf der Stuhlkante: der natürliche Atem vom Dan Tian aus und das Erleben der Gegenwart des Seins (mentale Stille, ruhige und tiefe Freude, Gleichmut)

Am Ende dieses Kurses wird jeder in der Lage sein, die globale Atmung vom Dan Tian aus und die Atmung des Drachen zu praktizieren und sie auch in seinen eigenen Praktiken des Qigong, der inneren oder therapeutischen Energiekunst anzuwenden, während das eigene Studium und die eigene Linie respektiert wird. Im Licht der Drachenwelle wird unser eigener Weg des Studiums erhellt, während wir unserer Linie treu bleiben, uns selbst treu bleiben. ❤️

Positive Effekte des Chong Yuan QiGong

Die Auswirkungen der persönlichen Transformation dieses Qigongs, einschließlich der inneren Befriedung, der Auslöschung von Konditionierungs- und Verwirrungszuständen, der Klärung, der Entdeckung des Seins, werden schrittweise und natürlich während der ersten 6 Tage der Module 1, 2 und 3 geschult.

Modul 4 ermöglicht einen echten täglichen Zugang zum taoistischen spirituellen Pfad des authentischen Seins, Zhong Ren ([lesen Sie den Artikel von Daniel Laurent](#)).

Die energetischen und therapeutischen Wirkungen dieses Chong Yuan Qigong (Qigong der Verbindung zur Quelle) auf Gesundheit und Wohlbefinden sind unmittelbar und werden immer intensiver:

- Die Verbindung zum Lebensprinzip SHENG: zu innerer Freude und vitalen Erhaltungs- und Regenerationskräften
 - Die Emotionale Beruhigung und mentale Stille
 - Der freie Fluss von Flüssigkeiten, Blut und Qi
 - Die Verbesserung der Verwurzelung, des Lösens von Spannungen, der Flexibilität und der Fließfähigkeit des Körpers,
 - Die Befreiung des Atems, die Linderung von Engegefühl in der Brust
 - Die Linderung von chronischen Schmerzen, vor allem im Rücken und in den Schultern
-
- Die Steigerung der natürlich heilenden Lebensenergie, JING IQ
 - Der Ausstieg aus dem BURN OUT, der Erschöpfung



Modul 4 des Chong Yuan QiGong

Sich täglich engagieren auf dem Weg des authentischen Seins

Getreu dem Geist des Tao haben wir seit Beginn des Studiums von Chong Yuan Qigong und der Drachenwelle den Weg der Einheit des Körpers, der Energie und der spirituellen Einheit eingeschlagen, den Weg des authentischen Seins, Zhong Ren.

Bisher haben wir gelernt, wie wir die innere Spannung des Willens und der Kontrolle zu Gunsten der klaren Absicht, Yi, lösen können.

Wir werden nun diese Fähigkeit vertiefen und festigen, uns mit etwas Größerem als uns selbst zu verbinden und täglich Frieden und innere Freude zu finden:

- **SONG GONG Qigong** – oder die Technik der Vertiefung der Drachenwelle, mehr Fluss und mehr Verbindung
- **Sich desidentifizieren vom egoistischen inneren Diskurs**, vom beurteilenden Denken, zugunsten des gegenwärtigen Augenblicks, zugunsten der Beruhigung mittels der Meditation zur Vereinigung von Körper und Geist, JINGSHEN
- Das Wissen, wie man der persönlichen Isolation **ein Ende setzen** kann, wie man sich mit dem Selbst, dem Großen Allen (TAIYI), mit dem Anderen, mit der Natur verbinden kann.
- **Das Entdecken des Prinzips der elterlichen Beziehungsmodellierung, das uns in** unangenehme oder leidende innere Zustände einsperrt, in toxische Verhaltensweisen, die für uns selbst und andere schädlich sind.
- Das Studieren, wie Sie **diese Muster sowie die eingravierten Konditionierungen und Überzeugungen auslöschen können**, dank der Meditation der inneren Befriedung

Wir werden lernen, uns in weniger als einer Minute und zu jeder Zeit mit der Quelle, Wu Ji, zu verbinden: mit der essentiellen Liebe, Dankbarkeit, Vertrauen, Transzendenz, ohne Objekt, ohne Grund.

Dank dieser verschiedenen Praktiken **treibt uns dieses Modul wirklich auf den spirituellen Weg von Zhong Ren voran**, dem befreiten, authentischen, ..., menschlichen Sein, auf täglicher Basis.

Detailierter Inhalt

Das Ziel:

Dieses Modul 4 stellt einen entscheidenden Schritt für die Praxis des Pfades des authentischen Seins dar, da Sie am Ende dieses Kurses die Mittel haben, täglich die Transzendenz der Konditionierungen, dieser wirklichen Bremsen und Hindernisse für unser Erwachen und unser Glück, zu üben.

Der Inhalt :

SONG GONG Qigong - oder die Technik zur Vertiefung der Drachenwelle, insbesondere die Ausdehnung der Achse Sacrum Oxiput vom MingMen aus, die Öffnung und Synchronisation von Hüften/Schultern, Knien/Ellbogen, Knöchel/Handgelenken.

Die Meditation JINGSHEN, die Einheit von Körper und Geist, wird es uns ermöglichen, unsere Fähigkeit zu entwickeln, körperliche energetische Manifestationen zu beobachten, zu benennen und zu integrieren, ohne dass der Geist eingreift: keine Erklärung, Rechtfertigung,..., nur beobachten, was ist.

Das Durchführen der Meditation der inneren Kraft, **des Yi, um auf dem Weg zu bleiben**, trotz der Widerstände und Strategien des Egos ...

Das bessere Wahrnehmen aus einer gefühlten Sicht der energetischen Zusammensetzung unserer Isolation, unserer Trennung vom großen GANZEN und **das Entdecken des Weges durch diese Isolation hindurch**, mit Hilfe der Gegenwart des Dan Tian und des unendlichen PENG, um uns mit dem EINEN und den 10.000 Wesen zu verbinden.

Das Studium der Werkzeuge zur Löschung unserer Modelle und Konditionierungen in unserem Leben, durch die Meditation der inneren Befriedung:

- Das Entdecken des **Prinzips der relationalen Modellierung**, das uns durch unsere Existenz in toxische und schädliche Verhaltensweisen für uns selbst und andere einbindet.
- Das Wahrnehmen in unserem täglichen Leben aus energetischer Sicht **des Einflusses auf innere Zustände, Stimmungen**, die durch diese Modelle und Konditionierungen erzeugt werden
- Das Erlernen, diese **inneren Zustände, diese Stimmungen zu transzendieren und die richtige Einstellung zu finden**

In diesem Modul und dann in unserer täglichen Praxis werden Sie **entdecken, was die Klärung und die Umarmung der Gegensätze ist**. Die alchemistischen Integrationen und Transformationen, die durchgeführt werden, werden Bewusstsein und innere Veränderungen hervorrufen durch das Verschwinden von Konditionierungen und Überzeugungen, eine Quelle der Illusion und des Leidens, die sich während unserer Existenz und unseres täglichen Lebens oft wiederholen.

Dieses Modul endet mit einer Einweihung in das **Lenken der Äußeren Energie**, oder das Tai Ji-Niveau der Drachenwelle, die das Austreten sehr schöner innerer und äußerer Energien der Einheit mit der Natur, mit den 10.000 Wesen und mit dem Tao ermöglicht.

Auf diese Weise haben wir die Mittel erworben, um einem Seminar des intensiven Übens des Weges zu folgen - oder Modul 5 :-)

Im Licht der Drachenwelle, des Chong Yuan Qigong, wird der spirituelle Weg des wahren Seins, Zhong Ren, erleuchtet und Wirklichkeit!

Die eigentliche Reise beginnt 

Positive Effekte des Chong Yuan QiGong

Die Auswirkungen der persönlichen Transformation dieses Qigongs, einschließlich der inneren Befriedung, der Auslöschung von Konditionierungs- und Verwirrungszuständen, der Klärung, der Entdeckung des Seins, werden schrittweise und natürlich während der ersten 6 Tage der Module 1, 2 und 3 geschult.

Modul 4 ermöglicht einen echten täglichen Zugang zum taoistischen spirituellen Pfad des authentischen Seins, Zhong Ren (lesen Sie den Artikel von Daniel Laurent).

Die energetischen und therapeutischen Wirkungen dieses Chong Yuan Qigong (Qigong der Verbindung zur Quelle) auf Gesundheit und Wohlbefinden sind unmittelbar und werden immer intensiver:

- Die Verbindung zum Lebensprinzip SHENG: zu innerer Freude und vitalen Erhaltungs- und Regenerationskräften
- Die Emotionale Beruhigung und mentale Stille
- Der freie Fluss von Flüssigkeiten, Blut und Qi
- Die Verbesserung der Verwurzelung, des Lösen von Spannungen, der Flexibilität und der Fließfähigkeit des Körpers,
- Die Befreiung des Atems, die Linderung von Engegefühl in der Brust
- Die Linderung von chronischen Schmerzen, vor allem im Rücken und in den Schultern

- Die Steigerung der natürlich heilenden Lebensenergie, JING IQ
- Der Ausstieg aus dem BURN OUT, der Erschöpfung