

## *Unterrichtsschwerpunkte:*

### *Dao Yuan Fan Teng Gong*

Fan Teng Gong ist ein Qigong aus buddhistisch - daoistischer Überlieferung. Es besteht aus vierzehn Übungen im Stehen und einer Sitzmeditation; es verwendet weder Atem- noch Vorstellungslenkung. Die beiden Handflächen werden je nach Übung in immer neuen Reihenfolgen vor verschiedene Energiepunkte gehalten; dabei wirken sie wie zwei sanft wärmende Öfen.

In China nannte man das Fan Teng Gong „Qigong bei schwer zu behandelnden Erkrankungen, vor allem auch bei Krebs“. Im Westen sind eventuell mögliche Wirkungen bisher jedoch weder erforscht noch wissenschaftlich bestätigt. Es ist ein guter Einstieg in das Übungsprogramm und in die Ausbildungen der Dao Yuan Schule.

### *Dao Yuan Nei Jing Gong*

Dao Yuan Nei Jing Gong steht im Zentrum der Qigong-Ausbildungen der Dao Yuan Schule und kann in 6-8 Jahren regelmäßiger Praxis seiner insgesamt drei Stufen bis zur Meisterschaft im Qigong führen. Es wird im Stehen praktiziert, ohne Atem- oder Vorstellungslenkung. Seine Ergebnisse erreicht es durch verschiedene Standpositionen und durch spezielle Fingerbewegungen. Dao Yuan Nei Jing Gong entwickelt das Potenzial, sehr viel Qi aufzunehmen, es zu transformieren, es zu speichern und über weite Entfernungen auszusenden. Regelmäßiges – manchmal auch etwas anstrengendes - Üben ist hierfür unabdingbar.

### *Aufnahme der Energie von Sonne und Mond*

Übungen zur Aufnahme der Energie von Sonne und Mond entstammen dem Daoismus. Diesem gilt die Sonne als reines Yang, der Mond als reines Yin.

Die Aufnahme dieser Energien ergänzt und unterstützt jede Qigong-Praxis. Interessenten sollten vorher mindestens zwei Fan Teng Gong- oder Nei Jing Gong-Kurse an der Dao Yuan Schule besucht haben.

### *Muyu Gong – Die Qi-Dusche*

Muyu Gong – die ‚Qi-Dusche‘ - besteht aus systematisch aufeinander aufgebauten Übungen im Schütteln, Stehen und Sitzen: so soll verbrauchtes, krankes Qi ausgeleitet, frisches, reines Qi aufgenommen werden.

Es kann gut im Rahmen von Behandlungsplänen eingesetzt, doch auch an Gesunde vermittelt werden.

## *Energiefeld*

Im Energiefeld lässt man das im Raum reichlich akkumulierte kosmische Qi auf sich wirken. Dies kann den Fortschritt der Üben beschleunigen und tiefe Erfahrungen im Qigong ermöglichen.

Das Energiefeld ist eine gute Ergänzung zu allen Formen des Qigong, es eignet sich für Anfänger ebenso wie für weit Fortgeschrittene; auch Personen, die selber kein Qigong praktizieren, können daran teilnehmen.

## *Gua Sha Fa*

Gua Sha Fa ist eine Form der Massage mit Ursprung in China, die in vielen Teilen Asiens überliefert wurde und dort bis heute bei der Bevölkerung sehr beliebt ist.

Die Dao Yuan Schule lehrt zwei Varianten:

„Dao Yuan Gua Sha Fa“ als energetische Methode für den Hausgebrauch, für zukünftige Qigong-Lehrer und –Heiler; sowie die in China von Prof. Lü Jirou entwickelte Variante des „Erneuerten Gua Sha Fa“ für Personen in therapeutischen und medizinischen Berufen.

## *Daoistische Übungen:*

### *Daoistische Sitzmeditationen*

Neben Übungsformen im Sitzen, deren Wirkung sich allein aus ihrer Handhaltung ergibt, unterrichtet die Dao Yuan Schule zwei längere Sitzmeditationen:

Die erste stammt aus der klösterlichen Überlieferung; sie dient der Pflege der Organe und kann den „Kleinen Himmlischen Kreislauf“ öffnen.

Deren zweite entstammt der freien Überlieferung des Daoismus und dient der Kultivierung des Geistes, also der Pflege von Xing (Geist, Natur) und Ming (Leben).

Diese Übungen führen hin zur Praxis ohne Form.

### *Xing Gong – Qigong im Gehen*

Daoistische Übungen im Gehen, bei denen bestimmte Schrittfolgen von Atemlenkung und leichten Vorstellungen begleitet sind. Xing Gong kann die „Körperatmung“ auslösen. Dies bedeutet: Reduktion der Atmung der Lungen zu Gunsten einer verstärkten Atmung durch die Poren. Über diese kann sehr viel Qi aus dem Kosmos aufgenommen werden.

Eine wunderbare Bereicherung für Spaziergänge und Wanderungen!

## *Shui Gong – Qigong im Liegen*

Daoistische Übungen im Liegen zur Verbindung von Himmel, Erde und Mensch: des menschlichen Mikrokosmos mit dem Makrokosmos der Natur.

Eine spezielle Atmung und leichte Vorstellungen dienen als Auslöser verschiedener energetischer Prozesse, die ohne das Zutun der Üben geschehen. - Außerdem ein guter Ersatz für den Mittagsschlaf!

## *Baum Qigong*

Bäume haben ein sehr starkes Qi. Sie bleiben am Platz, ihre energetische Verbindung mit Himmel und Erde ist stark. Die energetischen Farben bestimmter Bäume entsprechen den energetischen Farben bestimmter menschlicher Organe. Im Baum Qigong findet ein Austausch zwischen deren Qi und dem der farblich korrespondierenden Bäume statt. Beide profitieren: der Mensch und der Baum. Auch trainieren diese Übungen unterschiedliche Methoden des Aussendens von Qi.

## *Ergänzende Übungen (alle Niveaus):*

### *Cai-Qi Gong*

Einfache Übungen mit leichten, durch Atmung unterstützten Bewegungen zum „Sammeln von Qi aus der Natur“.

### *Augen Qigong*

Diese Übungen erfrischen die Augen mit kurzen, einfachen Massageübungen, berührungslosen 'Qimassagen' im Stehen und Vorstellungsübungen im Sitzen.

### *Fang Song Gong – Entspannungsübungen*

Gute Entspannung ist allgemein eine Voraussetzung für gute Ergebnisse in jedem Qigong.

### *Hui Chun Gong*

Schöne, fließende Bewegungen, die ein sehr harmonisches Körpergefühl erzeugen können.

## *Ausbildungen und Sonderprogramme:*

Die Dao Yuan Schule bildet in 3 bis 8-jährigen Programmen zukünftige Qigong-Lehrer und Qigong-Heiler aus. Infos erhalten Sie im aktuellen Jahreskalender, auf unserer Webseite oder gerne auch im persönlichen Gespräch!