



sheng ming fang shou 生命防守

Das Leben schützen

Die Daoistische Strategien für
Gesundheit, Vollständigkeit und ein langes Lebens

Mai/Juni 2020 • © by Johannes Romuald
Zhi-Chang Li Akademie - Österreich



Das Herz möchte Ruhe finden,
doch der Verstand verhindert es.

Der Verstand möchte Ruhe finden,
doch die Vorstellung verhindert es.

Die Vorstellung möchte Ruhe finden,
doch die Gier verhindert es.

Herz-Essenz von GM Li Zhi-Chang

Zuerst üben Nicht,
dann üben Sein.

Kernsatz von Meister Zhi-Chang Li
Kalligraphie von Nelly Ma



後先
練練
有無

Das Leben schützen - sheng ming shou

in Mittelpunkt steht das Wiedererrichten des Essenz-Qi - jing qi 精氣

sheng 生: Leben + ming 命: Lebensspanne = Das Leben

shou 守: bewahren, verteidigen, schützen

Die drei Schritte

Die Praktiken

1. ZURÜCKBRINGEN

song hui 送回

- Drei Leitsätze - WS begradigen
- Schütteln & Ableiten

2. NÄHREN/AUFZIEHEN

bu yu 哺育

- Stehen im Tai Ji Tai/Zustand
ICH/Körper >>> SELBST/Raum

3. BEFESTIGEN

ding tai 定态

- Tai Ji Dong/Aktivität
Das Bewegen OHNE Essenz-Qi
- Das Bewahren + Qi-Umhüllung

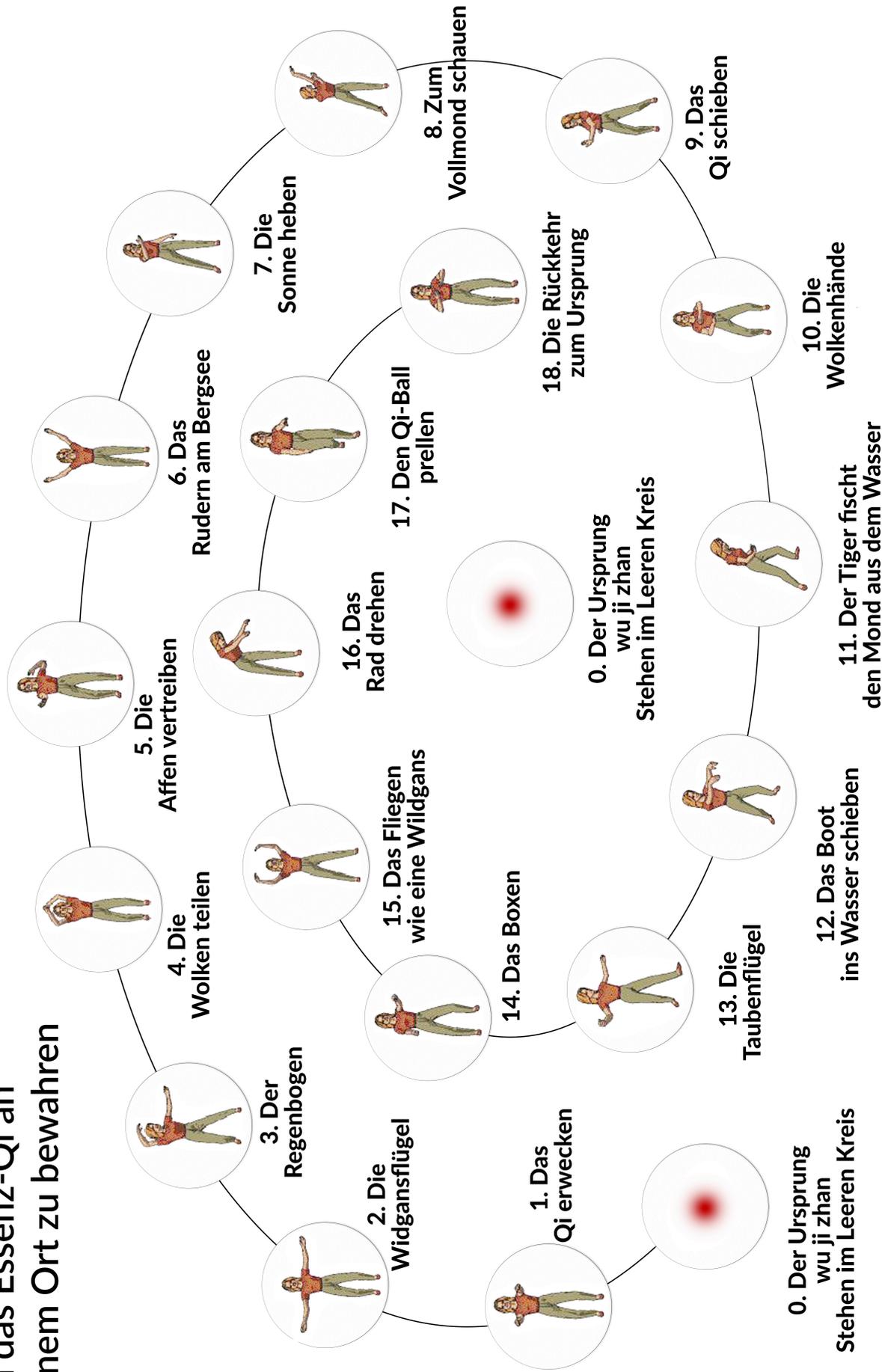
Spezielle Praxis

- Die Praxis der Fünf Leitsätze
- Chan/Zen-Atmung A) plötzlich mit: HU 呼 - ausatmen
 B) sanft mit: HA 哈 - ausatmen
- Das sich stetig drehende DharmaRad

Wichtige Leitsätze

- Übe dich selbst - nicht die Übung
- Halte dich nicht an deinem Körper fest!
- Vertiefe dich in die Übung wie sie dir vermittelt wurde
- Bewahre das Selbst: zi 自 - nicht das ICH: wo 我
- Verweile im Raum und im Fluss der Aktualität

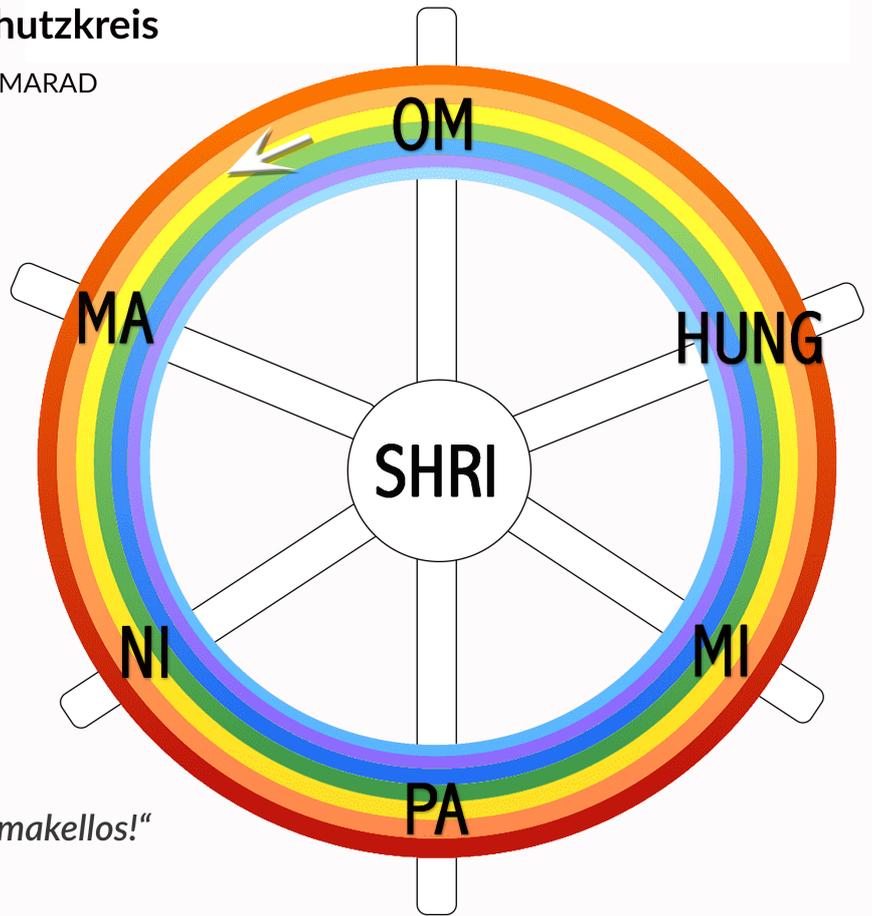
18 Bewegungen, um das Essenz-Qi an seinem Ort zu bewahren



Der machtvolle Ling-Qi-Schutzkreis

DAS SICH STÄNDIG DREHENDE DHARMARAD
(von vorne betrachtet)

- gelange in den Qi-Zustand
- ein - im Herzen - entstehendes SHRI, entsendet 6 Lichtstrahlen in den Raum, indem sich ein Regenfarben-Lichtkreis manifestiert
- durch die Rezitation der 6 MantraSilben beginnt sich der Lichtkreis zu drehen und wird zum Schutzkreis!
- verweile in der Stille des Herzens und beende die Praxis mit einer Geste der Wertschätzung!



„Ist das Herz ungestört, ist alles makellos!“



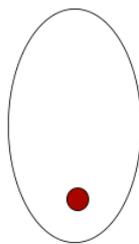
Essenz Qi - jing qi 精氣

„Ist die Essenz fest und solide an seinem Ort - ist das Leben geschützt!“

Früher Himmel
Zustand „Vor der Geburt“

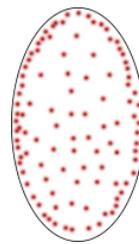
Essenz-Qi ist gebündelt

„Natürliche Bewusstheit“
NONDUAL - EINS



Geburt
+

Atmung



SpäterHimmel
Zustand „Nach der Geburt“

Essenz-Qi ist zerstreut

„Geteilte Bewusstheit“
DUAL - ZWEI

„Eine Mutter - zwei Väter!“

„Älterer Bruder“

yang 陽

selbst - zi 自

sein - shi 是

räumlich - gen 互

„Jüngerer Bruder“

yin 陰

ich - wo 我

haben - you 有

Form - xing 形

«Das SEIN-Bewusstsein existiert vor dem Verstand-Erinnerungs- bzw. ICH-Bewusstsein.»

Sri Nisagardatta Maharaj

Deine Innere Erlebniswelt hat ein INNEN = Körper und ein AUSSEN = Raum

DAO-Heilkünste

Fundamentale Sichtweise

1. Was immer sich in der menschlichen Existenz als **Dynamik** manifestiert, möchte das Leben wandeln, heilen und schützen!
2. Unkultivierte Mensch - also ohne Bewusstsein für das Selbst - treffen fortwährend Entscheidungen GEGEN die naturgegebenen Prozesse des Heilens und Wandels - sie ignorieren das Natürliche!

Das Beispiel HITZE

Zeigt sich ein Übermaß an "trüben Yin" = Kälte - Feuchtigkeit,
- Äußere Ursache: das Klima, Innerer Ursache: SELBST-Mangel -
wird das Essenz-Qi HITZE hervorbringen, um die Kälte bzw.
Feuchtigkeit zu harmonisieren; also: das ist jetzt wirklich HITZE!!!

Infolge dringt HITZE in die individuelle Schwachstelle ein - z.Bsp.:
>> extrazelluläre Flüssigkeit = Fieber >>> Verwundung = Eiterung
>> Gehirn, Organe, NervenSystem, Blut, Flüssigkeiten ...

ICH-Sichtweise:	ICH bin krank - oje ... "mag ich nicht"
TCM-Sichtweise:	Die phänomenale Disharmonie beseitigen
DAO-Sichtweise:	Den heilsamen Prozess unterstützen

3. Wir können zweierlei anbieten:

- Den heilsamen Prozess zu unterstützen - Heilkünste
 - Die Yang/Tag und Yin/ Nacht Zyklus auszugleichen
 - **Das Essenz-Qi an seinen Ort zurückzubringen und befestigen**
 - "HITZE" soll sich wieder zu Essenz-Qi wandeln!!!
 - Das "Junge Yang" aktivieren us.w.
- Den Menschen zu helfen - Stilles Qi Gong
 - Übungsmethoden vermitteln welche das SELBST fördern
 - Empfehlung von Anwendungen, KräuterArznei, Vitalstoffe ...
 - Kan Yu Feng Shui, Schamanische und magische Rituale ...

DAO-Heilkünste

Thema: Das Befestigen des Essenz-Qi um das Leben schützen

Anforderung: Über das befestigte Essenz-Qi das SELBST einsetzen!

Anwendung im stehen

1. Verbindung herstellen - tong
im Tai-Ji-Zustand
2. Das 8fache Absenken des Essenz-Qi



3. Das Berühren & Bewegen
Berühren im Tai-Ji-Zustand
Schulter-, Hüft- und Knöchel-Gelenke, Brustkorn hi/vo

Bewegen im Tai-Ji-Zustand: Die Peng-Zu-Übung zu 2t

4. Die 5 Ling absenken und das Essenz-Qi befestigen
im Zhong Mai und das Befestigen im Unterem Zinnoberfeld

5. Das Bewahren
Der Tai Yi Schutzkreis
Das sich stetig drehende Dharmarad



Anwendung im sitzen

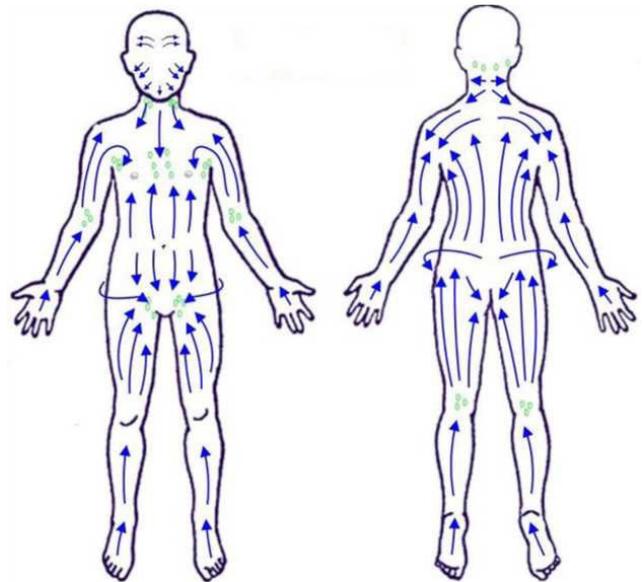
Nonduale Praktik = Das Behandeln in sich selbst + mit Berührung

- Thymusdrüse • Milz + Leber • Tor des Lebens • "KnöchelGelenk"

Abschluss: "Der Drache breitet seine Schwingen aus"
Das "Freilassen des Herzens" etc.

Gesundheitsfördernde Maßnahmen & Vitalstoffe

Trockenbürste-Massage



Die Bürstenmassage ist besonders bei Blutdruck-Problematiken, morgendlicher Antriebsschwäche und Frühjahrsmüdigkeit geeignet. Durch das Streichen wird die Durchblutung der Haut verbessert, es fließt vermehrt Blut in den feinen Kapillaren der Haut. Etwaige Schad- oder Entzündungsstoffe werden leichter abtransportiert. Die Haut kann sich leichter regenerieren und bleibt elastisch. Wird die Haut vitalisiert, aktiviert das auch unsere Abwehrkräfte. Und nicht zuletzt kann das Bürsten eine Cellulite positiv beeinflussen.

Das Bürsten wirkt auch auf den Kreislauf allgemein, regt ihn an, weil tiefer liegende Gefäße aktiviert werden. Das wiederum wirkt ausgleichend auf den Blutdruck: Ein zu niedriger Blutdruck steigt ein wenig an, ein zu hoher Blutdruck zeigt nach einer Weile eine leicht sinkende Tendenz.

Die Bürstenmassage fördert auch den venösen und lymphatischen Fluss. Im Bereich der Muskulatur lassen sich leichte Verspannungen lösen.

Über Nervenverbindungen, die von der Haut über das Rückenmark zu den inneren Organen reichen, kann die Anwendung die Leber, die Nieren und den Darm anregen. Das wiederum wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel und die Ausscheidungsvorgänge aus. Durch Bürstenmassagen kann z.B. eine Obstipation verbessert oder beseitigt werden. Gleichzeitig handelt es sich dabei um ein Peeling der Haut.

Indikationen: Bluthochdruck, Obstipation, Immunabwehr, positiv auf Cellulite

Kontraindikationen: Fieberhafte Erkrankungen, Erkrankungen der Gefäße, offene Wunden und Hautausschläge

- SuperSetting Immunsystem

LeberEntgiftung - Darm- und Blut-Reinigung - Darmbakterien - Multivitamin



- ReduktionsTag

nur Obst, Gemüse, Reis oder Smoothies ...

- ImmunDoc

DER ImmunBooster schlecht hin



- Grapefruitkern-Extrakt

ein natürlicher hochwirksamer Entzündungshemmer
für sämtliche bakteriellen Angriffe!!!



- SalzLauge

50 Gramm grobes hochwertiges Ur-Salz
in 1/4 L Wasser ansetzen
1 Mocalöffel mit einem Glas Wasser - täglich

- Nasenspülung mit SalzWasser



- Grünen Tee

2-3 Tassen hochwertigen - täglich



- ASEA-Wasser - 120ml/täglich - Empfehlung von Großmeister Li



Informationen zur Vitalstoff-Empfehlung von Großmeister Li Zhi-Chang

Eigenschaften

Das ASEA Getränk besteht aus Billionen perfekt ausgewogener Redox Signalmoleküle, die in einer makellos reinen Salzlösung schweben. Dies sind die gleichen Moleküle, die auch in den Zellen des menschlichen Körpers vorkommen.

- Nicht toxisch, sicher
- Neutraler PH-Wert (7,35)
- Nicht Chlorhaltig
- Frei von Konservierungsstoffen
- Zertifiziert von einem international anerkannten, unabhängigen Labor

Anwendung

Damit die Redox Signalmoleküle in ASEA bestmöglich von den Zellen aufgenommen werden, bitte folgendes beachten:

- Empfohlene Tagesdosis 120 ml (2 Messbecher)
- Am besten 2x täglich 60 ml trinken
- Pur einnehmen
- 10 Min. vorher und nachher nichts zu sich nehmen
- Auf sauberen Trinkbecher achten
- Nach Gebrauch Flasche sofort verschließen
- Viel frisches Wasser trinken

The ASEA logo features the word 'ASEA' in a large, blue, serif font. Above and below the letters are clusters of blue and white hexagonal shapes representing a molecular structure. Below the logo, the text 'COPYRIGHT © 2012, ASEA, L.L.C.' is visible. To the right of the logo is a grey rectangular box containing the text 'ASEA Wasser' and 'Das Produkt leicht verständlich erklärt' in a bold, black, sans-serif font. A play button icon is located in the bottom right corner of this box.

- Immunsystem-Power

Vitamin D3 + K2 + MK7



- LeberUnterstützung



- Nieren-Schleimhaut-Unterstützung

Nierenschleimhaut-Mischung

nach Dr. Hechenblaickner



- Giftstoff-Reduktion + MagensäureReduktion

Basen-Pulver nach Dr. Hechenblaickner



100 Schriftzeichen für Leben
 Daoistisches Amulett