



靜 炁 功

Stilles Qi Gong
BasisÜbungen aus der
Schule des Drachentors

Johannes Romuald
Zhi-Chang Li Akademie • Juli 2020

Der Quanzhen-Daoismus - *quánzhēn dào* 全真道:

Die Schule der Vollkommene Wirklichkeit bzw. Integrität, sie wird auch als **Schule der goldenen Blüte** bezeichnet und ist eine der großen vier daoistischen Schulen Chinas der Inneren Alchemie.

Gegründet wurde die Schule im 12. Jhd. von Wang Zhe 王嘉 1112–1170 und existiert bis heute. Die Armut und Askese der Praktizierenden stand in starkem Gegensatz zu Reichtum und Korruption der damaligen Daoisten.



Die Lehren dieser Schule der Inneren Alchemie zum Erlangen des Inneren Elixiers, steht für einen Lebensweg, der auf Freiheit, Reinheit und Ruhe von Körper und Geist ausgerichtet ist, auf Verinnerlichung und Vergeistigung; Unsterblichkeit spielt keine essenzielle Rolle.

Ziele und Grundgedanken der Inneren Alchemie:

Alle unsere körperlichen, geistigen, gesundheitlichen und sozialen Probleme entstehen dadurch, dass wir uns von unserer eigentlichen Wesen als Mensch, unserer wahren Wesensnatur, entfremdet haben. Dementsprechend wird das Ziel definiert: **Die Rückkehr zu wahren Wesensnatur - zum Ursprung - zum DAO.**

Im Daoismus ist dies die universelle Medizin zur Heilung aller Probleme und der Schlüssel zur Erweckung der in uns ruhenden geistig-seelisch-körperlichen Potentiale. Die Rückgewinnung der Wesensnatur wird möglich, wenn der Übende die Drei Schätze - *san bao*: *jing*, *qi* und *shen* in Einklang untereinander und mit der Natur bringen kann; dies bezeichnen wir als die Erlangung des Inneren Elixiers.

Die **Drachentor-Schule** - *long men pai* 龍門派, wurde von Qiu Chu-Ji 丘處機 1148-1227, gegründet. Sie ist nach der Long-Men-Grotte 龍門洞, in der Provinz Sha An Xi benannt. Zu ihren wichtigsten Texten zählt der Klassiker: Das Geheimnis der Goldenen Blüte *tai yi jin hua zhi* 太一金華宗旨, von Lü Dong-Bin 呂洞賓.



Der Stufenweg zur Rückgewinnung der Wesensnatur

Das vollständige System der inneren Kultivierung umfasst folgende Bereiche:

Daoistische Körperschulung

Daoistische Atemschulung

Daoistisches Qi Gong

Daoistisches Taiji

Daoistische Meditation & Bewusstseinsschulung

Daoistische Methoden zur Vervollkommenung des eigenen Charakters

Daoistische Ethik für eine verantwortungsvollen und weisen Lebensgestaltung

Daoistische Künste wie meditative Kalligraphie und Musik

Das Nei Dan Gong ist wegen seines systematischen Schulungsansatzes und in Europa bisher unbekannten, aber sehr wichtigen Teildisziplinen, eine einzigartige Schatztruhe für alle an der daoistischen Tradition und ihren Künsten.

Innere Alchemie: Das Dao der Selbstkultivierung

Den Weg der Inneren Alchemie zu gehen bedeutet, in uns selbst zu investieren und ist auf vielfältige Weise von Bedeutung, denn Innere Alchemie ist

Ein Weg zur körperlichen, geistigen und seelischen Heilung

Ein Weg zur Entfaltung unserer verborgenen Potentiale und Kräfte

Ein Weg, um uns selbst und die Welt bewusst zu erfahren,
zu verstehen und zu meistern

Ein Weg, um Glück, Zufriedenheit und inneren Frieden in uns selbst

zu schaffen und diese Errungenschaften in die Welt hinaus zu tragen

Ein systematischer Weg der Selbstentdeckung und Entwicklung

Ein Weg, um die daoistische Kultur zu verstehen und damit die aus ihr
entstandenen Künste, wie z.B. Qi Gong und Taijiquan, in voller Tiefe
durchdringen und meistern zu können

Die Innere Alchemie an sich ist keine Religion, sondern ein PraxisWeg zum Erkennen des Selbst - Wahren Wesensnatur und zur Heilung. Die ÜbungsPraxis ist für alle Menschen, unabhängig von der spirituell-religiösen Orientierung oder Weltanschauung, erlern- und praktizierbar.



mei hua fa 梅花法

Die Pflaumenblüten-Methode

- Die 3fache Wirkung des Klopfens/Zerstossens chong 春:
Jing: Fingerklopfen, Qi: über den Qi-Zustand und
Shen: Vorstellung wie das Qi sich im Bereich ausbreitet

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 1. bai hui | Konferenz-Bereich des YANG |
| 2. ya men | Tor der Stille/Schweigens |
| 3. zi gong | Purpur-Palast - ThymusDrüse |
| 4. shi men | Steinerne Pforte |
| 5. fo tu | Kauerndes Kaninchen |
| 6. lao gong | Palast der Arbeit |



- Stehen im Leeren Kreis - ca. 2 Minuten
- Das 3fache Bewahren

Das Stehen im Leeren Kreis

Das Aufnehmen und Stärken der LebensEnergie

GRUNDLEGENDE QUALITÄTEN

- Himmel- und Erde-Raum ist eine Vorstellung innerhalb der eigenen ErlebnisWelt und fördert die Belebung des Gehirns
- das Körpergewicht lastet fühlbar auf den Fersen und Außenknöchel
- Kopf, Schulter- und Hüftgelenke bilden mit den Fersen EINE ACHSE
- sanfte BalanceBewegung sind förderlich
- immer gilt: QUALITÄT vor QUANTITÄT!

DAS STEHEN IM LEEREN KREIS

benennt eine tiefe Qualität des QiGong-Zustands und ist das Resultat einer subtilen Vorgehensweisen, innerhalb des Zustands tritt keine Müdigkeit auf!

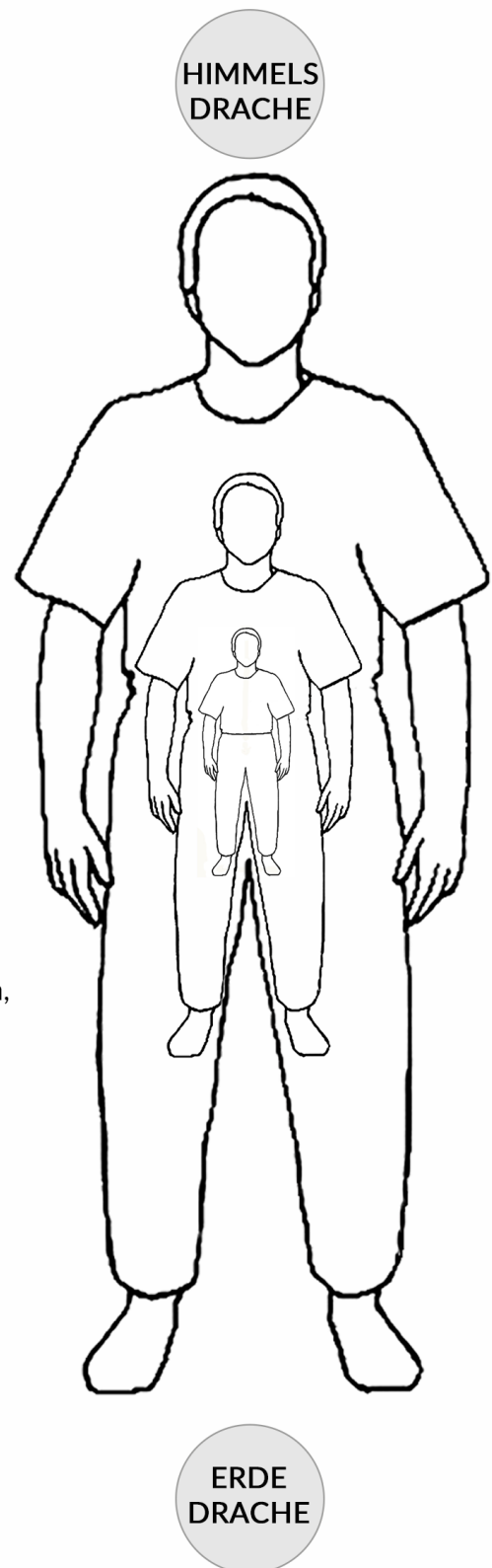
DAS STEHEN SELBST IST EIN 3FACHES AUSDEHNEN

zwischen Erd- und HimmelsDrache:

physisch im Skelett,

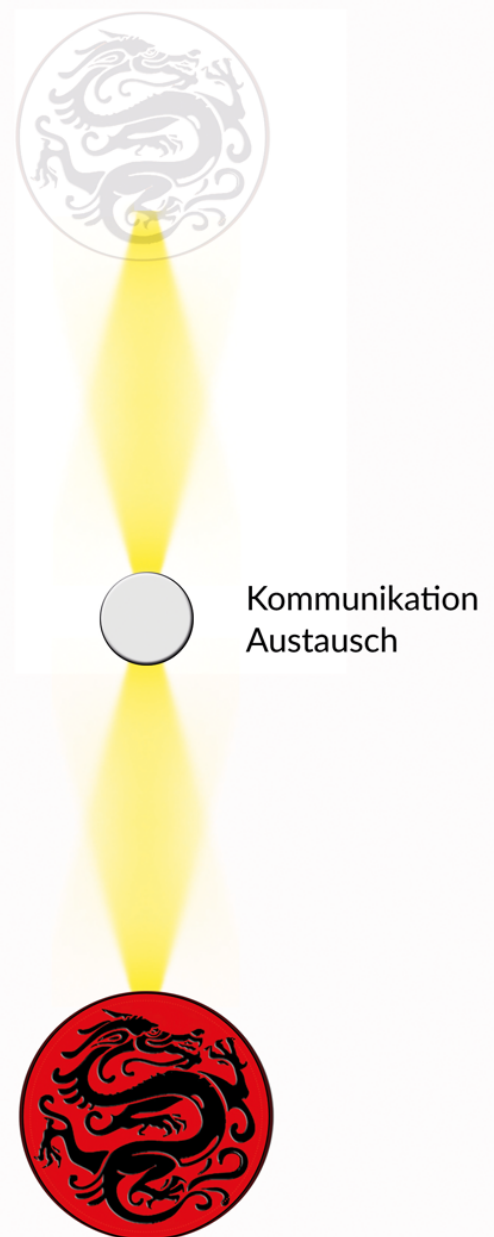
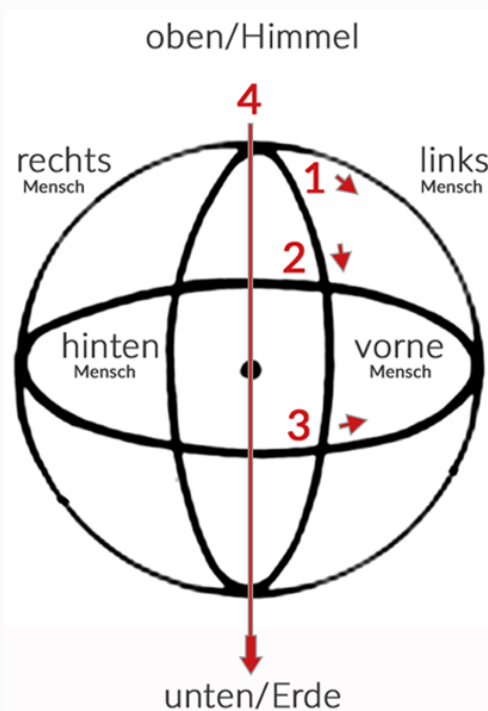
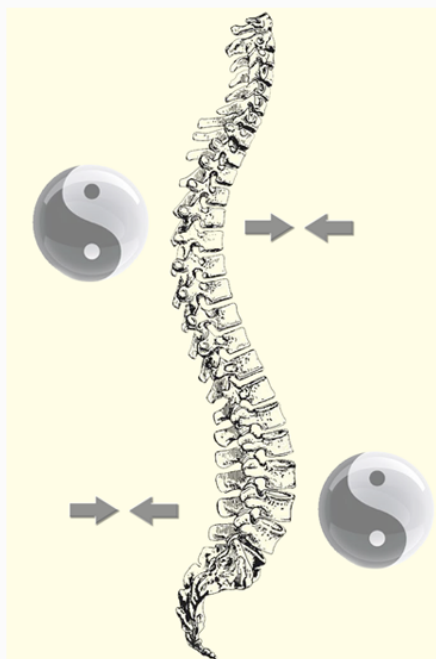
energetisch im Gedanken-ziehen-lassen,

psychisch in der Vorstellung der Körpergröße



Drachen-Tor-Schule

ÜbungsGrafiken



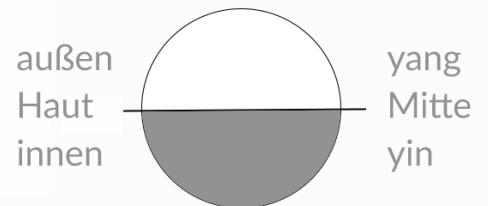
Das Öffnen der 9 Bereiche von Himmel, Erde und Mensch

Diese Bereiche sind essenzielle „Transitbereiche“ im Netzwerk des Qi-LeitbahnSystems. Sie unterstützen den Übenden destruktive Energie in konstruktive zu wandeln und tragen wesentlich zur Regeneration und Stärkung der heilsamen Wirkkraft bei.

TIAN - HIMMEL
tian ding, tian mu
und yu zhen

REN - MENSCH
dan zhong und lao gong,

DI - ERDE
shen que alternativ hui yin
und di guan



Das 3fache Bewahren

san shou gong fa

1. Das Untere Zinnoberfeld mit Qi "umhüllen"
2. Das Anheben der Augenlieder
3. Die Geste der SelbstWertschätzung



"Lebe wie ein Drache, nicht wie ein Wurm."
(chinesisches Sprichwort)

1. Der Qi-Zustand

Die drei Leitsätze

2. Die Pflaumenblüten-Übung

Das "Klopfen/Zerstoßen" essenzieller Qi-Bereiche

3. Das Zeugen, Einsetzen und Entsenden

A. Der Erde-Drache - di long 地龍

- Das Zeugen des Drachens - Geste, leuchtendes Qi ...
- in den Unterbauch "drücken" = die LWS korrigieren
- den "Erde-Drache" zur ErdeWurzel "entsenden"

B. Der Himmels-Drache - tian long 天龍

- Das Zeugen des Drachens - Geste, leuchtendes Qi ...
- die BWS "drücken" = das Brustbein korrigieren
- den "Himmels-Drache" zur HimmelsWurzel "entsenden"

4. Das Stehen im Leeren Kreis

Die menschliche Existenz kommuniziert mit Himmel und Erde

5. Öffnen der 9 Transit-Bereiche

Beginne beim bai hui ... - 9 Haut-, 9 Innen- und 9 Außen-Bereiche

6. Das Tai Ji Dong

Das Agieren, während du mit Himmel und Erde kommunizierst

7. Das 3fache Bewahren