



long xin 龍心

DrachenHerz

Stabilität - wen ding 穩定

Klarheit - bai du 百度

Belastbarkeit - ni de -逆德

Johannes Romuald - Herbst 2020
Zhi-Chang Li Akademie Österreich



Dreifache Verehrung

Verehrung der wahren Wesensnatur,
dem höchsten Lehrmeister und Wissenshalter.

Verehrung der mächtigen Linie der Überlieferung,
den Linienhaltern der Herz-zu-Herz-Unterweisung.

Verehrung meinem Lehrmeister Großmeister Zhi-Chang Li,
der das Geheimnis des Formlosen lehrt.

Sollte mein Wirken von Nutzen sein,
gebührt ihm und seinen Eltern jeglicher Dank.

Mein innigster Wunsch ist die Kraft des Lernens und
Übens zu praktizieren, damit sich Fähigkeit, Kompetenz
und das "Große Leuchtende Licht" natürlich entfalten.

Wir folgen unseren inneren Auftrag und wirken innerhalb
der Gesellschaft. Wir schaffen Raum um das Lebendige zu
fördern und helfen Menschen ihre Innere Kraft wiederzufinden
und unterstützen eine lebenswerte kraftvolle Zukunft!



Wien • November 2020

Das Stille Qi Gong

Die Praxis des Herbstzyklus

- Steh-Methode
Das "Kleine Tai Ji" - Wahrnehmung & Körperhaltung
Armhaltung: die Erde-Geste
- Steh-Methode
Das "Kleine Tai Ji" - Wahrnehmung & Körperhaltung
Handhaltung: die Tai-Ji-Geste + Atlas-Korrespondenz
- Die Drei Leitsätze
Erste Erfahrungen des "Mittleren Tai Ji" - "das DrachenHerz"
- Schütteln mit der HimmelsSäule
mit regulierter WS - Oben "bewahrt" + Unten "belebt"
- Absenken
Das Bündeln des Qi
- Die Atlas-HWS-Sequenz
Stilles Qi Gong: Das Regulieren der HimmelsSäule - Teil 5
- Setting I **Stabilität** wen ding 穩定
 - Das Bewahren der Essenz - tai ji dong 太極動
- Setting II **Klarheit** bai du 百度
- Setting III **Belastbarkeit** ni de -逆德
 - Der Atem des Drachens
 - Zwei Drachen regulieren das Qi
 - Daoistische PraxisPrinzipien I - V



Herz - xin 心 • Regent des "Staates"

Drache - long 龍 • Symbol des Regenten

Das *Kultivieren des Selbst* repräsentiert den altchinesischen Weg das eigene Dasein ganzheitlich zu fördern und zu entfalten.

Das *Eine* ist die Zeit in der die Leit- und Praxis-Prinzipien, sowie die ÜbungsPraktiken, erlernt werden.

Das *Andere* ist, in wie weit du es ermöglichst, dass das Erlernete dein Leben und Handeln durchwirken dürfen.

Es ist wie mit einer guten Arznei:
Ihre Wirkkraft kann sich erst freisetzen,
wenn sie sich im Inneren entfalten kann.
Jing-Ling Zi



zheng dan 正丹

Über die Wahre Arznei - Die Stabilität des Herzens

xin 心
Herz

Der „Regent/Dirigent“ bestimmt das „Funktionieren“ und den Verlauf des Lebens bzw. des Schicksals!

HG 11 tai 泰
Stille/Frieden

„Das Kleine geht dahin,
das Große kommt herbei.“



qi 炁
WirkKraft

Ist das Qi in FÜLLE wird der Regent seiner Aufgabe für den „Staat“ nachkommen wahrnehmen der Informationen - Ereignisse!

gan wu 感悟
**wahrnehmen
realisieren**

Das Wahrnehmen ist die einzige Eigenschaft des Herzens - Regents

ohne Zensur
bu kao fen
不考分 態

tong 通
**Kommunikation
„On-Line“**

Die Durchlässigkeit bestimmt die Feinheit der Wahrnehmung

Bewerten ist **Kontrolle**
kong zhi 控制

liu gen 六根
**Die Sechs
Wurzeln**

Der MANGEL - LEERE - an wahrgenommenen Ereignissen beruht auf einer FÜLLE in den BewusstseinsEbenen

EreignisHorizont
shi wa xi ban jing
史瓦希半徑

shi shi 時事
Ereignisse

Der Kern der Praxis ist das permanente Wahrnehmen des Informations/Qi-Flußes

gegenwärtig
momentan, jetzt
mu qian 目前

wu zhi qu 五旨趣

Über die Fünf Leitsätze zum Hervortreten des qi 炁

Der Dritte mei xin shu zhan 眉心舒展
Das Herz zwischen den Augenbrauen - nach hinten - entfalten

yin 陰

Körperliches Qi-Feld

WissensGeist

„bewahrende Energie“

focussierte Wahrnehmung

Vergangenes

ICH - punktuell

angehaltener Fluß - Stau

RESULTATE

+ Reaktionen

deshalb erscheint:

Unruhe, Gewohnheit

und Stress



yang 陽

Außerkörperliches Qi-Feld

HerzGeist

„belebende Energie“

defocussierte Wahrnehmung

Gegenwärtiges

Selbst - Räumlich

steter Fluß der Ereignisse

EREIGNISSE

Aktion

deshalb erscheint:

Flexibilitäte, Stille

und Gelassenheit



Die Praxis des Dritten Leitsatzes bringt Großes:

Kann das körperbezogene ICH zum raumbezogenen SELBST gewandelt!
werden, entfaltet sich „Gegenwärtige Bewusstheit“ und ein staktes Qi 炁!

Kern-Methode

Das Einüben der Mental-Körper-Gleichzeitigkeit

Die „Kleine“ Gleichzeitigkeit - xiao tai ji 小太極
zum Aufbau der mental-körperlichen **STABILITÄT**

KernMethode im stehen und sitzen

YANG Mentale KörperEbene

Physische KörperEbene **YIN**

Wahrnehmung

&

KörperStruktur

Yi Jing - HG 24: fu 復
Die Rückkehr/Wiederkehr



Zurückkehren. Wachsen.
Herkommen, hinengehen,
ohne Leid.

Yi Jing - HG 11: tai 泰
Die Stille - Der Friede

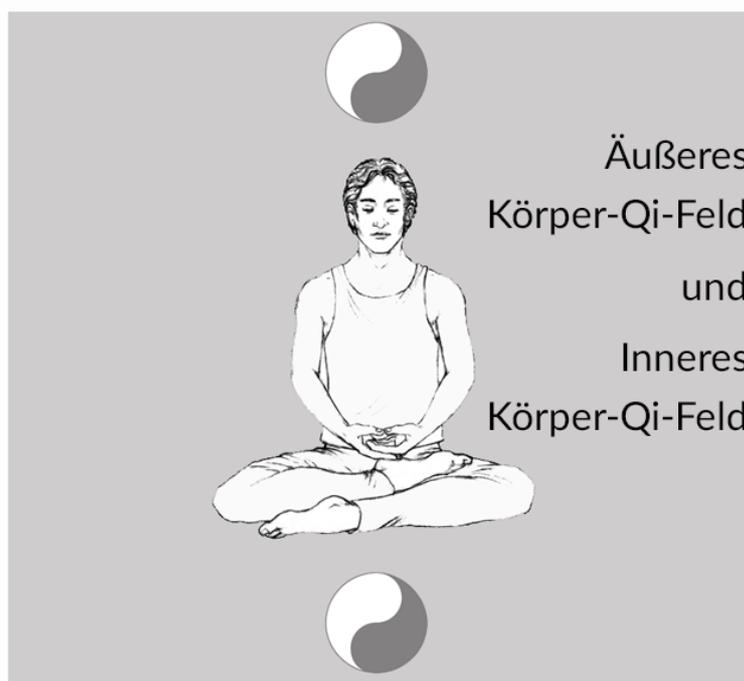


Das Klein geht dahin,
das Große kommt herbei.



Die „Mittlere“ Gleichzeitigkeit - zhong tai ji 中太極
zum Aufbau der **KLARHEIT** über sich selbst

Methode mit den DrachenTor-Schule u.a.



Setting I: Stabilität über die eigene Ganzheit

xiao tai ji 小太極

Das „Kleine“ Tai Ji zum Bewahren der Essenz

Die Steh-Methode

„Die **Wiederkehr** der Wahrnehmung
und
Die körperliche Qualität der **Stille/Friede**“



1. Das Loslösen der Essenz

Das „Schütteln“ mit der HimmelsSäule

2. Das Bündeln der Essenz

Das Absenken des Qi

3. Das Bewahren der Essenz

tai ji dong 太極動 - Das Agieren ohne Essenz, um das Qi hervorzubringen

- PraxisPrinzip III: Die Phasen des Feuers
- PraxisPrinzip IV: Der Prozess des Reduzierens - in drei Phasen



Qi
erwecken



Wildgans-
Flügel



Regenbogen-
schwenken



Wolken-
teilen



Tauben-
Flügel



Qi
einbringen

4. Das Rezitieren des Leitsatzes

„Ich selbst bin eine Leuchtender Lichtpunkt im Kosmos!“

- PraxisPrinzip IV: Das Reduzieren der DenkKraft - in drei Phasen

5. Das Bewahren

Die abschließenden Übungen **mit Wahrnehmung**

Setting II: Klarheit - über die eigene Ganzheit



Das Long/Drachen Qi Gong I

1. Steh-Methode

„Mentale Wiederkehr: Wahrnehmung & Körperliche Stille ...“

2. Das Erwecken des Drachens

„Mentale Wiederkehr: Wahrnehmung & Körperliche Stille ...“

Die Lao-Gong-Bereiche berühren - sinnlich - die Visualisierung



3. Der Atem des Drachens

Die MentalKraft verändert die DrachenVisualisierung

Der Drache *atmet* EIN - dehnt sich aus

Der Drache *atmet* AUS - zieht sich zusammen



>>> Übungen zum Intensivieren des Drachens

- Den Drachen „drehen“ - „schieben“ - „schwenken“

4. Den Drachen in den Himmels-Tai-Yi positionieren

Die 3malige Rezitation mit Reduzieren der DenkKraft: normal/leise/geflüstert

„Ich selbst bin eine Leuchtender Lichtpunkt im Kosmos!“

5. Das Bewahren - abschließende Übungsmethoden

1. Sitz-Methode I

„Mentale Wiederkehr: Wahrnehmung & Körperliche Stille ...“

2. Zwei Drachen regulieren die LebensEnergie - qi 氣

Himmels-Drache über den Scheitel - Erde-Drache unter dem Gesäß

- Das Herausziehen des Qi nach oben und unten

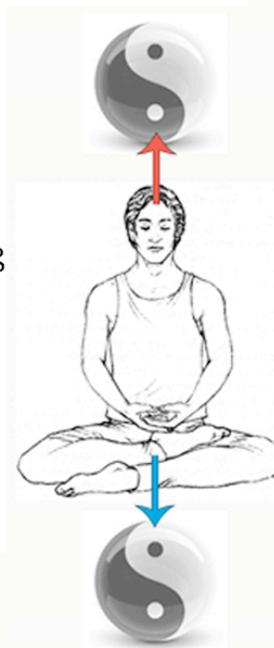
3. Das Abtrennen der LebensEnergie

die zwei Drache „entgleiten“ in die Weite von Himmel und Erde

4. Das Rezitieren des Leitsatzes

„Ich selbst bin eine Leuchtender Lichtpunkt im Kosmos!“

5. Das Bewahren - abschließende Übungsmethoden



Setting III: Belastbarkeit

Resilienz - Belastbarkeit



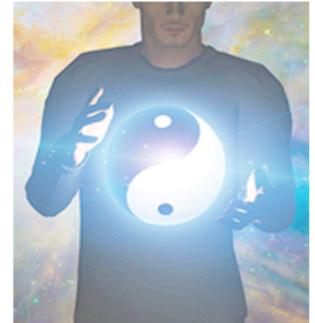
Das Long/Drachen Qi Gong II

1. Steh-Methode

„Wahrnehmung & Stille“

2. Das Erwecken des Drachens

„Mentale Wiederkehr: Wahrnehmung & Körperliche Stille ...“
Die Lao-Gong-Bereiche berühren - sinnlich - die Visualisierung



3. Der atmende Drachen tauscht sich aus

Die MentalKraft verändert die DrachenVisualisierung

A. Der Drache *atmet* EIN und *atmet* AUS

B. Qi-Austausch: • HimmelsSäule • 100 Gelenke • Unteres Zinnoberfeld ...

4. Das Rezitieren des Leitsatzes

„Ich selbst bin eine Leuchtender Lichtpunkt im Kosmos!“

5. Das Bewahren - abschließende Übungsmethoden

1. Sitz-Methode II

„Mentale Wiederkehr: Wahrnehmung & Körperliche Stille ...“

2. Zwei Drachen regulieren die LebensEnergie - qi 氣

Himmels-Drache über den Scheitel - Erde-Drache unter dem Gesäß

- Das Hineindrücken des Qi von oben und unten
- Zusammengesetzte Abläufe

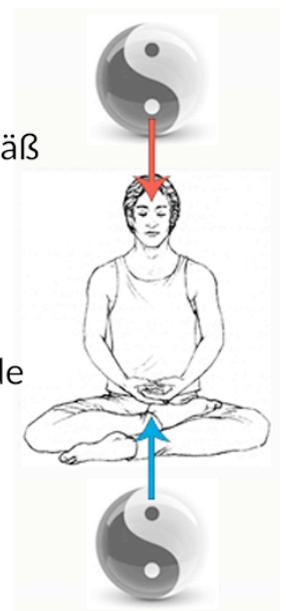
3. Das Abtrennen der LebensEnergie

die zwei Drache „entgleiten“ in die Weite von Himmel und Erde

4. Das Rezitieren des Leitsatzes

„Ich selbst bin eine Leuchtender Lichtpunkt im Kosmos!“

5. Das Bewahren - abschließende Übungsmethoden



Stilles Qi Gong

Das Regulieren der HimmelsSäule - Teil 5: Atlas-HWS

- Teil 1 - Das Kultivieren der Essenz

Die Schüttel-Übung mit der WS

Das Absenken des Qi - das Essenz-Bündeln

Das Bewahren der Essenz - Die Wildgans ...

- Teil 2: Die Regulierung von Atlas und Halswirbelsäule

Das Öffnen der 9 Qi-Bereiche

2 Linien und 3 Kreise - mit dem Wu-Ji-Symbol

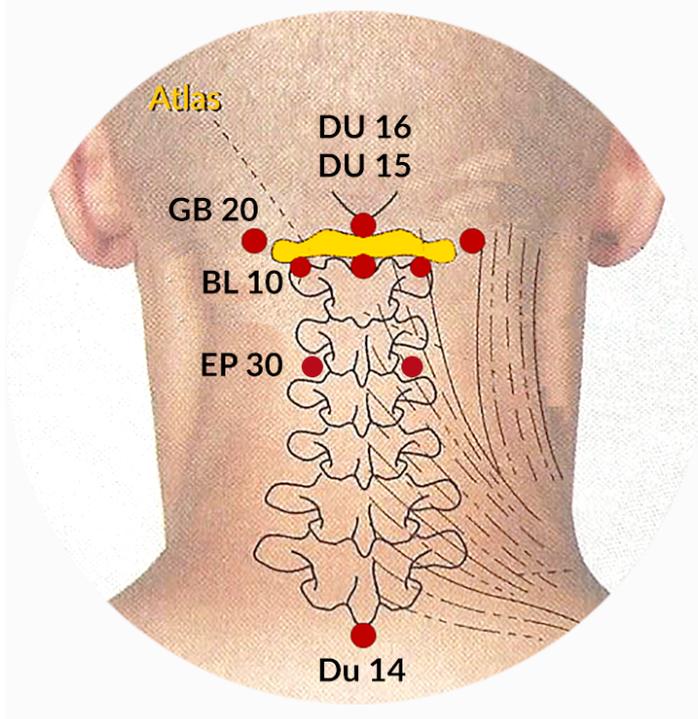
Das Fluten der 9 Qi-Bereiche - mit Yang-Qi aus dem UDT

- Teil 3: Einen Hauch DAO

"Ich bin ein Lichtpunkt im Kosmos"

- Das 3fache Bewahren

Die 9 Qi-Bereiche der HalsWirbelsäule



DU 16 feng fu 風府啞門
Palast des Windes

seitlich

GB 20 feng chi 風池
Teich des Windes

DU 15 ya men 啞門大椎
Kammer des Schweigens

seitlich

BL 10 tian zhu 天柱
Himmels-Säule

EP 30 bai lao 百勞
100f ArbeitsVerdienst

DU 14 da zhui 天椎
Großer Hammer
Regent der Gelenke

Das Kultivieren des Selbst

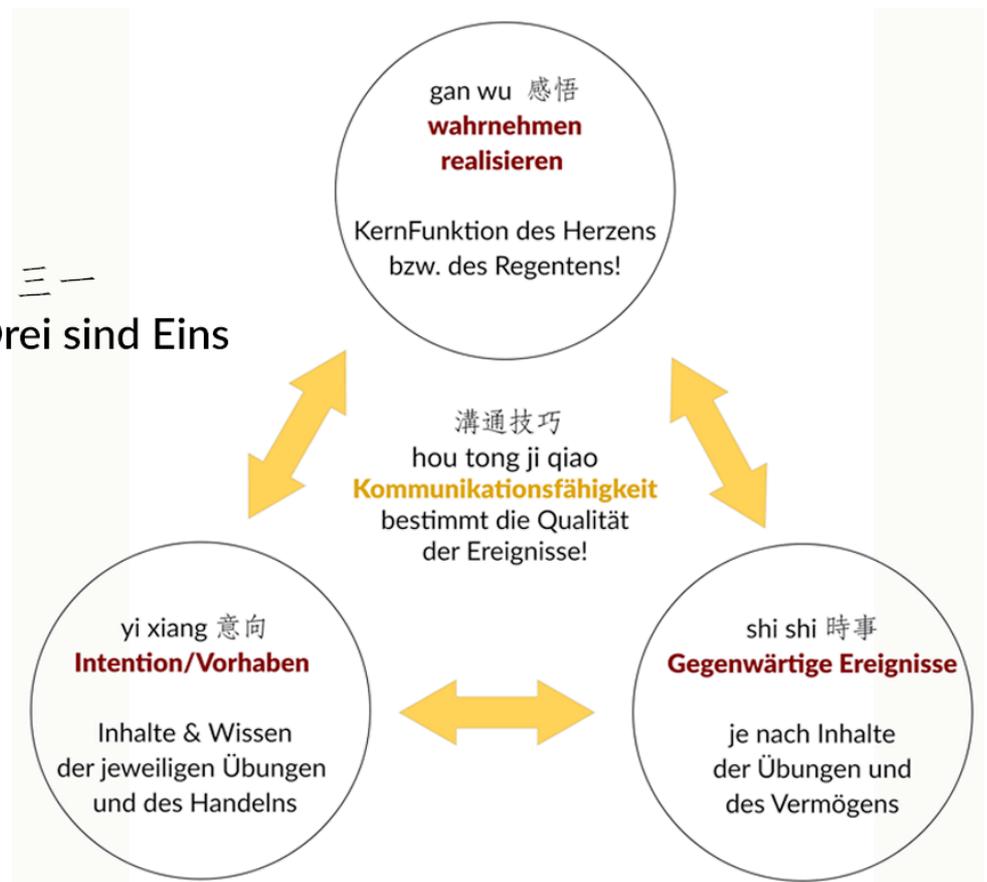
in der DrachenTor-Schule

PraxisPrinzip I xin 心 - Herz = Wahrnehmung und Bewusstsein
Spruch «Willst du das Qi üben,
musst du zuerst das Herz klären!»

PraxisPrinzip II tong 通 = Kommunikationsfähigkeit
freier Fluss von Qi/Information

PraxisPrinzip III

san yi 三一
Die Drei sind Eins



PraxisPrinzip IV jian tui 減退 - Prozess des Reduzierens
Lao Zi: Wer lernt sich selbst zu reduzieren,
beherrscht die Wirkkraft - das Qi.

PraxisPrinzip V wo zi 我自 - ICH SELBST bin dies Alles!
Spruch: Alle Intentionen & Handlungen
richte ausnahmslos an DICH SELBST!

ni de 逆德 Die Kraft des Wiederstehens

-Resilienz-

Eine enorme innere Belastbarkeit die durch die Versammlung der Fünf Intelligenzen - wu ling 五靈 - an ihrem Ort bewirkt wird; im Westen auch „Seelische Immunkraft“ bezeichnet.

Diese Praxis vermittelt wir im Setting III.

