



## Tian Gong

Das Tian Gong bietet viele verschiedene Formen von Übungen. Diese werden hier kurz dargestellt.

### Tian Yan Gong

Die Übung des Tian Yan Gong heißt „Himmlische Schwalbe“, diese wird zur Entschlackung, Entgiftung, sowie Gewichtsreduktion und Verbesserung der Fitness angewendet. Die Übung besteht aus sechs Teilen mit sowohl reinigenden und kräftigenden Übungen. Viele gesundheitliche Faktoren, wie die Kondition oder die Beweglichkeit werden durch diese Übungen gefördert und verbessert.

Bei einer Übungsdauer von 20-30 Minuten am Tag kann man den Körper intensiv entgiften. Wie zum Beispiel bei:

- Regelmäßiger Medikamenteneinnahme
- Alkohol, Drogen und Zigaretten
- Belastende Nahrungsmittel (wie zum Beispiel Hormone aus tierischer Nahrung)
- Belastende Organe (durch Schwermetalle, Giftstoffe)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Giftstoffen (Bauchemie, Baustoffe)
- Bakterien und Viren

### Bronzeglocken-Qi-Gong

Eine stille und meditative Übung die zumeist im Stehen geübt wird. Sie kann aber auch im Liegen oder Sitzen geübt werden. Diese Übung geht auf den buddhistischen Meister, Bodhidharma, zurück, welcher aufgrund des chinesischen Zen-Buddhismus geehrt wird. Durch das Durchführen dieser Übung beginnt die Energie im Körper zu arbeiten und es verbessern sich folgende Punkte:

- Gesundheit wird verbessert
- Verbesserte Selbstheilungskräfte
- Freude im Herzen entfalten
- Das Selbstvertrauen wiederfinden
- Innere Zufriedenheit

Das Bronzeglocken Qi Gong überzeugt einerseits durch seine Einfachheit und andererseits durch die enorme Energie, die freigesetzt wird.

### Duft-Qi-Gong

Das Duft-Qi-Gong kann als Hausapotheke bei 1000 Krankheiten helfen. Zudem kann diese Art von Qi Gong Krankheiten vorbeugen. Seit etwa 1400 Jahren ist diese Methode in China bekannt. Werden die Übungen täglich durchgeführt, so können diese dein Wohlbefinden und deine Gesundheit steigern.



運動藝術



Ziele des Duft-Qi-Gong:

- Aktivierung des Immunsystems
- Stärkung der Organe.
- Blut und die Energien fließen
- Löst Blockaden in den Meridianen
- Qi-Überschuss regulieren
- Qi-Mangel verbessern

Duft-Qi-Gong wirkt, wie alle Qi Gong-Übungen auf körperlicher und emotionaler Ebene.

Die Wirkungen auf körperlicher Ebene sind durch die Aktivierung der Selbstheilung gekennzeichnet. Hier kann die Selbstheilung bei Folgenden Krankheiten verbessert werden:

- Chronische Beschwerden
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Schilddrüsenerkrankungen
- Erkrankungen des Nervensystems
- Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems

Wirkungen auf emotionaler Ebene:

- Psychische und emotionale Gifte werden besser abgeleitet
- Körper und Geist werden aktiviert
- Aktivitäten und Ruhe werden besser ausbalanciert
- Zuleitung und Ableitung kommen in Harmonie

## Organ-Qi-Gong

Durch das Organ-Qi-Gong werden die verschiedenen Organe aktiviert und dafür gesorgt, dass diese sich gut entfalten können.

### Nieren-Qi-Gong – Schutz und Zuversicht

Ziel des Nieren-Qi-Gong ist es die Lebenskraft zu pflegen und zu stärken. In der traditionellen chinesischen Medizin ist die Niere wichtig, da diese die Lebensessenz speichert, welche wir jeden Tag benötigen. Das meiste Leiden erfährt die Niere durch Kälte und Emotionen, wie Angst, Panik oder Stress. Die Nieren-Qi-Übung hilft die Niere bei Kräften zu halten. Diese ist besonders in der Winterzeit und bei viel Stress im Alltagsleben wichtig.

### Leber-Qi-Gong – Lebenskraft neu schöpfen!

Ziel des Leber-Qi-Gong ist es die Leber bei Kräften zu halten. Dies geschieht durch Übungen, welche das Leber-Qi stärken. Ist die Leber stark und gesund, so haben wir eine hohe Vitalität, sind emotional und leidenschaftlich und haben einen Bewegungsdrang. Im Frühling entfaltet sich das Potential, alle Lebewesen spüren den Zauber



des Entfaltens. Der Frühlingswind ist die Bewegung des schöpferischen Geistes.

### **Herz-Qi-Gong** – Hören Sie auf Ihr Herz!

Ziel beim Nieren-Qi-Gong ist es das Herz liebevoll und ruhig in seine Mitte zu bringen. Denn wenn das Herz-Qi gestärkt und beruhigt ist hilft das nicht nur Herz, Kreislauf und Blutdruck. Nein es kann sich auch positiv auf den Dünndarm sowie das vegetative Nervensystem auswirken.

In der chinesischen Auffassung ist das Herz der Sitz des Geistes und des Bewusstseins. Ist unser Herz gesund so hören wir auf das Herz. Die Gedanken hin zum Herzen sowie Herz zu Seele und Seele zu Universum sind weit geöffnet. Wahre Freude breitet sich dann aus, welche das Leben erfüllt.

### **Magen-Milz-Qi-Gong** – Leichter und sorgenfreier Leben

Ziel des Magen-Milz-Qi-Gong ist es auf körperlicher und geistiger Ebene besser zu verdauen.

Der Magen und die Milz sind für die Verdauung der materiellen sowie der „geistigen“ Nahrung zuständig. Wenn du übermäßig grübelst oder sich Sorgen macht wird schnell spüren, dass sich der Magen nicht wohl fühlt. Mit der klärenden Energie dieser Übung wird der Kopf frei und du stehst mit beiden Beinen sicher am Boden.

### **Lungen-Qi-Gong** – Frei Atmen und Loslassen!

Die Lungen-Qi-Übung dient dazu die Abwehrkräfte zu stärken und die trüben Stimmungen aus der Seele zu vertreiben.

Durch die Übung werden die Atemwege geöffnet, sodass der Atem natürlich fließen kann. Du fühlst dich wohl in deiner Haut. Qi-Blockaden werden gelöst und frisches Qi wird, für mehr Kraft hinzugeführt.

### **Fazit**

Mit den Übungen des Bronzeglocken-Qi-Gong, des Organ-Qi-Gong und der dem Duft-Qi-Gong findest du Zugang zu deiner Seele. Diese kann gestärkt und sogar geheilt werden. Zur Heilung der Seele werden noch gesundheitliche Faktoren, wie die Kondition und die Beweglichkeit des Körpers, verbessert.

Die Grundlage zur Heilung der Seele findest du im Infoblatt: Tian Gong – Meditation. Wie die Heilung der Seele funktioniert, kannst du dem zweiten Infoblatt: Die Seele – und ihre verschiedenen Teile entnehmen.