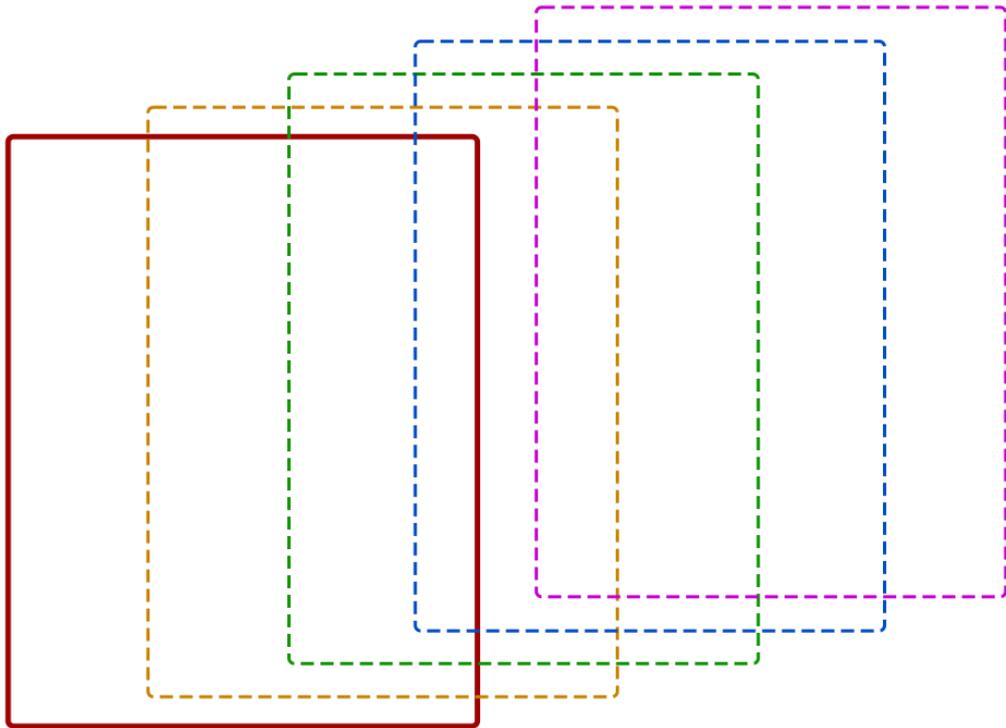


Innere Dimensionen - nei gui mo 規內模

„Es gilt dem Leben neue Dimensionen abzugewinnen!“



Das Werkzeug ist das **Fühlen/Empfinden** - jue 覺:
aufwachen, sich bewusst werden zur Einsicht kommen

Bewusstes Fühlen schafft LebensQualitäten:

in der Körperlichkeit:

Aufrichtung, Flexibilität, Koordination

in der Dynamik:

Mitte, inner Ruhe und Gelassenheit

im Verstand:

die Dimension der Zeit schafft Klarheit!

Was gewünscht ist, kann der Geist umsetzen!

dao jiao tian zhu fa 道教天柱法

Daoistische Übungen mit der HimmelsSäule I

Der Wirbelsäule - auch als die Brücke zum Paradies bezeichnet, nimmt in unter den traditionellen Qi-Methoden eine zentrale Stellung ein. Für dies Übungen gilt der Lehrsatz: **Mit einem Handeln alles erlangen!**

- Aufbau der räumlichen Körperlichkeit
- Anregung des Lymph-, Blut- und Qi-Flusses
- Regulierung des AtmungRhythmus
- Harmonisierung sämtlicher Nervensysteme
- Verbesserung der Organ-Funktionen
- Enorme Aufhellung der Stimmungs



1. Das Erfühlen der ursprünglichen Architektur

2. Der Hauptteil

1. Wellen - bo lang 波浪



2. Schlängeln - she xing 蛇行



3. Winden - jiao qi 絞起



4. Die Skelett-Atmung

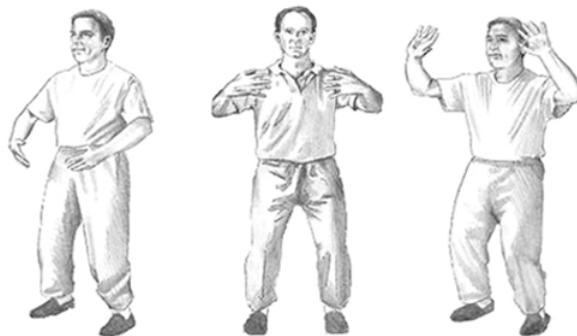
Der Tiger lernt fliegen - hu xue fei 虎學飛

3. Das Stärken der Energie-Matrix

- Steh-Positionen: ER - ME - HI

Frosch-Mund-Atmung

je 3x pro Position - die Arme „atmen“ mit



4. Das 3fache Bewahren

- Handflächen auf den Unterbauch

- die Beine zueinander stellen

und die Geste der Wertschätzung

