

Klare Impulse - Starke Wirkung

Anforderung:
die Bewusstheit

in das eigenen
Energie-Feld

Anforderung
das Empfangen

aus dem eigenen
Energie-Feld



he wu xing fa 合五行法

Das Harmonisieren der Fünf Dynamiken

Wirkung und Resultate:

- Optimierung der körperlich-muskulären Vernetzung
- Anregung des Qi-Flusses in den Meridianen
- Vertiefung des Atmungsrhythmus
- Entspannung des Intellekts und der Nervensysteme
- Regulierung der inneren Organfunktionen
- Erkennen der eigenen Lebens- und Handlungsart



1. Das Erfühlen der ursprünglichen Architektur

2. Der Hauptteil

- Sonnentor-Geste + Silbe: **zhai**
- die Bewegung ist sehr sanft und geschmeidig
- jede Form hat eine differenzierte Dynamik
man kann in ihr etwas verweilen



**Wasser
Dynamik**



**Holz
Dynamik**



**Feuer
Dynamik**



**Erde
Dynamik**



**Metall
Dynamik**

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

