

Daoistische Energiekünste - fünf Schlüsselübungen für ein neues du

Man sieht oft Menschen, die sich einem Sport widmen und ihn jahrelang ausüben, ohne dass sich die Fähigkeiten über die Zeit merkbar verbessern. Warum ist das so?



Oft liegt es daran, dass sie die grundlegenden Bewegungsstrukturen nicht verstehen. Sie üben auch nicht die wichtigsten Teile, also die, den Unterschied ausmachen. Dies ist von Sport jeglicher Art über Yoga bis zu Qi Gong und Tai Chi der Fall.

Ein Geheimnis all derer, die Grosses geleistet haben, besteht darin, die Bestandteile zu üben, die den Unterschied ausmachen. Dies ist auch das Geheimnis von Qi Gong und Tai Chi.

Wie kannst du entspannt und im Fluss sein, wenn die Atmung schlecht ist? Wie kann deine Lebensenergie (Chi) mühelos fließen, wenn die Körperhaltung nicht optimal ist? Wenn deine Übungen nicht kreisförmig ablaufen und ständig angehalten und wieder begonnen werden, erreichst du das Gegenteil von dem, was deine Qi Gong- und Tai-Chi-Praxis hergeben könnte.

Separieren und kombinieren

Die fünf Schlüsselübungen für daoistische Energiekünste separieren die wichtigsten Komponenten in einzelne Übungsteile. Sobald ein Teil richtig sitzt, lernt man den nächsten Baustein. Sitzt auch dieser, wird er mit dem Ersten kombiniert. Mit der Zeit entsteht so ein ganzes Set. Das Motto ist „separieren und kombinieren“. So lernt man die daoistischen Energiekünste auf einfache Art zu beherrschen.



Die fünf Schlüssel sind die Bausteine für grosse Resultate. Wir separieren und kombinieren jeden Schlüssel Schritt für Schritt. Du lernst die effektivsten Methoden. Du wirst angeleitet und erhältst Übungen, mit denen deine Praxis einen Quantensprung machen kann.

Unser Motto: «es ist besser, eine Sache gutzumachen als tausend Dinge schlecht.»

So entwickelst du dein Chi und legst die Basis für grosse Resultate im Qi Gong, Tai Chi und Meditation und überhaupt im täglichen Leben.

Die fünf Schlüsselübungen

1. Steh Qigong (Zhan Zhuang) – für eine biomechanisch und energetisch optimale Körperhaltung, plus Chi-sinken und Blockaden auflösen.
2. Daoistische Ganzkörperatmung – beruhigt die Nerven, massiert die inneren Organe und verbessert die Nährstoffversorgung und das Ausleiten von Abbaustoffen.
3. Drachen & Tiger Qigong #1 (Drache & Tiger treffen sich) – stärkt die energetische Schutzhülle des Körpers (Wei Qi / Akkupunktur-Meridiane).
4. Wolkenhände Nei Gong – aktiviert und stärkt den Bereich des Beckens und steigert die Integration des ganzen Körpers.
5. Tai Chi kreisende Hände – integriert die Komponenten von Übung 1-4.

Die Übungen Nummer eins und zwei sind stilles Qi Gong, dabei bewegt man sich nicht physisch. Die Nummer drei, vier und fünf sind Übungen, wobei man sich bewegt. Das äusserlich sichtbare, die Form, ob mit oder Bewegung, dienen als Rahmen für die inneren Inhalte, das Arbeiten mit Energie. Das wesentliche sind also

die Inhalte, die [Nei Gong's](#), die es zu lernen und zu meistern gilt.

Zusammen bilden die fünf Schlüsselübungen eine starke Synergie. Bei täglichem Üben von 15 bis 20 Minuten sind die Resultate schwer mit etwas anderem zu übertreffen. Anfänger lernen die Methodik, um eine solide Grundlage im Qi Gong zu schaffen. Bereits praktizierende können ihre Qi Gong Übungen systematisch verbessern.

Daoistische Energiekünste verbessern dein Leben in folgenden Bereichen



- Deine Lebensenergie, dein Chi wird gesteigert.
- Die Weichteile deines Körpers, also Bindegewebe, Faszien, Bänder etc., werden geöffnet und gedehnt, deine Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe usw. und dein Chi kann stärker zirkulieren.
- Du wirst achtsamer, kannst Spannungsschichten in deinem Körper, Geist und Chi aufspüren und auflösen.
- Deine Fähigkeit, präsent, bewusst, fokussiert und konzentriert zu sein, wird gesteigert und dein Handeln erzielt eine grössere Wirkung.
- Du verbesserst die Integration des Körpers mit Geist und Chi zu einem Ganzen. So dass du dich besser auf erstrebenswerte Lebensziele fokussieren kannst. Also z. B. die Heilung von Verletzungen oder Krankheiten, die Steigerung von Gesundheit, Fitness und Vitalität oder die Erreichung von Zielen in deinen täglichen Aktivitäten wie Sport, Hobby und dem Leben im Allgemeinen.

Quellen: [Energy Arts](#)