

Das 16-fache Nei Gong (Nei Gung)



Gott der Langlebigkeit von Zhang Lu (1464-1538)

Nei Gong (Nei Gung) oder „innere Kraft“, ist das originäre System der Chi Kultivierung in China und wurde von den Daoisten erforscht und strukturiert. Das 16-fache Nei Gong entwickelt Chi. Man lernt diese Komponenten innerhalb der Qi Gong Übungsprogramme der daoistischen Wassertradition. Man kann Nei Gong auch in jede innere Kampfkunst wie Tai Chi oder Bagua, einbringen bzw. es damit lernen.

Das Lernen von Qi Gong ist ein Mittel, um das Potenzial des 16-fachen Nei Gongs zu verwirklichen. Damit kann man, angefangen mit dem physischen Körper, alle [acht Energiekörper](#) ins Gleichgewicht bringen. Das Kernprogramm der Qi Gong Übungen nach daoistischer Wassertradition trainiert alle 16 Nei Gong Komponenten.

Vereinfachte Übersicht über das 16-fache Nei Gong (innere Energie Komponenten)

Nachfolgend sind die 16 Nei Gong Komponenten aufgeführt, dabei spielt die Lernreihenfolge keine Rolle. Je weiter man mit dem Training fortschreitet, umso

mehr wird man feststellen, dass jede Komponente viele Ebenen der Sensibilität besitzt.

1. Atemübungen, sowohl einfache wie auch komplexe.
2. Chi entlang der allgemeinen Richtung der verschiedenen auf-/absteigenden, sowie der lateral verbindenden Energiekanäle bewegen.
3. Chi auf verschiedenen Wegen durch den Körper bewegen.
4. Exakte biomechanische Körperausrichtung, sodass die Energien frei fließen können.
5. Lösen, Freisetzen und Auflösen aller Blockaden in den acht Energiekörpern.
6. Beugen und Dehnen der weichen Körpergewebe, also z. B. Faszien, Bänder und Bindegewebe.
7. Methoden des Öffnens und Schliessens, respektive das Pulsieren von Gelenken, Energiezentren und Organen.
8. Mit den Energien der externen Aura arbeiten, also mit deinem Chi-Körper.
9. Verstärken von Kreis- und Spiralenergien im Körper.
10. Lernen Chi [willentlich](#) in jeden Teil des Körpers zu bringen.
11. Aktivieren und Steuern aller Energien der Wirbelsäule.
12. Aufwecken und Verwenden der linken und rechten Energiekanäle im Körper.
13. Anregen und Verwenden des zentralen Energiekanals im Körper.
14. Entwickeln aller Fähigkeiten und Anwendungen des unteren Dan Tiens.
15. Entwickeln aller Fähigkeiten und Anwendungen des mittleren und oberen Dan Tiens.
16. Integrieren und Verbinden aller vorhergehenden 15 Komponenten in eine einzige, vereinte Energie.

Dieses Grundlagentraining verbessert und fördert die Wirksamkeit jeder Chi Praxis, ob Tai Chi oder Bagua oder andere Übungssysteme, wie Yoga, Tanz oder Sport jeglicher Art. Wenn man alle diese Komponenten zur gleichen Zeit aktivieren kann, bedeutet dies, dass man den Status eines Meisters erreicht hat, und das Werk vieler Leben vollendet hat.

Der feine Unterschied

Qi Gong Zürich legt grossen Wert auf Nei Gong, also auf das Lernen der verschiedenen internen Energiekomponenten. Über das Qi Gong Zürich Ausbildungssystem kannst du [hier](#) mehr erfahren.

Quelle: [Bruce Frantzis @ Energy Arts](#)