

Die Kultivierungs- und Lernstufen des Nei Dan Gong:

I. Die erste Kultivierungsstufe der Inneren Alchemie:

„Den Körper üben, um die Essenz zu nähren“

(Nei Dan Gong I - Lian Ti Hua Jing - 内丹功一练体化精)

Ziele:

- Erlangung eines stillen und klaren Geistes und eines friedlichen und gelassenen Gemüts
- Beseitigung von Blockaden auf der Körperebene (Bewegungssystem und innere Organe) und den daraus resultierenden Beschwerden
- Entfaltung von Lebenskraft und Vitalität (Jing Shen)
- Erste Harmonisierung des Charakters und Entfaltung der Tugenden
- Grundlegendes Verständnis für die Wandlung von Yin und Yang im Menschenleben
- ...

Lernstufe 1 (LS 1):

- Meditationsformeln zur Reinigung des Herzbewusstseins (Qing Xin I – 清心一)
- Das „Durchlässigmachen“ des Körpers I (Ruan Ti Yi - 软体一):
 - Das Durchlässigmachen der drei Abschnitte (Himmel, Erde, Mensch) (Ruan San Jie - 软三节)
 - Das Durchlässigmachen der Knochen (Ruan Gu - 软骨)
 - Das Durchlässigmachen der 5 Sinnesorgane (Ruan Wu Guan - 软五官)
 - Das Durchlässigmachen der Körperhülle (Ruan Pi Mao - 软皮毛)
- Das Durchlässigmachen der Geisteskraft (Ruan Yi - 软意):
 - „Der Geist wie Wasser“ (Si Shui – 思水)
 - „Vom Unsterblichen träumen“ (Meng Xian – 梦仙)
 - „Das Selbst vergessen“ (Wang Wo – 忘我)

Lernstufe 2 (LS 2):

- Meditationsformeln zur Reinigung des Herzbewusstseins (Qing Xin II – 清心二)
- Das „Durchlässigmachen des Körpers“ II (Ruan Ti Er - 软体二)
 - Das Durchlässigmachen der Sehnen und des Bindegewebes (Ruan Jin - 软筋)
 - Das Durchlässigmachen des Muskelgewebes (Ruan Rou - 软肉):
 - Das Durchlässigmachen der 5 Speicherorgane (Ruan Wu Zhang - 软五脏)
 - Das Durchlässigmachen der 6 Hohlorgane (Ruan Liu Fu - 软六腑)
 - Das Durchlässigmachen der Skelettmuskulatur (Ruan Ji Rou - 软肌肉)
- Dan Gong Atemtraining I – Qi Atmung (Dan Gong TuNa Shu I – Qi Hu Xi Fa- 吐纳术一 – 气呼吸法)
- Meditative Kalligraphie I (Shufa Lian Xi I – 书法练习一)

Lernstufe 3 (LS 3):

- Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang (Form, Körpermechanik, Atmung, Anwendung) (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li I – 太极阴阳变化的原理一)
- Die Vervollkommnung des eigenen Charakters und das Erweisen von Wohltaten (Xiu Shen Xing Shan I - 修身行善一):
 - Das Bedenken der eigenen Unzulänglichkeiten (Si Guo - 思过)
 - Das Erweisen von Wohltaten zur Mehrung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De - 行善积德)
 - Das Vergessen der Begierden (Wang Yu - 忘欲)

II. Die zweite Kultivierungsstufe der Inneren Alchemie:

„Die Essenz üben, um das Qi zu nähren“

(Nei Dan Gong II - Lian Jing Hua Qi - 内丹功二 练精化气)

Ziele:

- Kultivierung und Stärkung des Dantian
- Verstärkung der Qi Kraft im Körper (Innere Kraft)
- Energetische Öffnung und Harmonisierung der 5 Speicher- und 6 Hohlorgane
- Öffnung der 12 großen Organmeridiane und Rückverbindung zu den Quellen des inneren und äußeren Qi
- Tiefgreifende Heilung des Körpers
- Erreichen eines stabilen inneren Gleichgewichts und von „Langlebigkeit“
- Tiefere Harmonisierung des Charakters und Entfaltung der Tugenden
- Tieferes Verständnis für die Wandlung von Yin und Yang im Menschenleben
- ...

Lernstufe 4 (LS 4):

- Das Erhitzen des Dantian (Re Dan - 热丹)
 - Die selbstständige Erhitzung des Dantian (Zhi Ran Re Dan Fa - 自然热丹法)
 - Erhitzung des Dantian durch das eigene Qi (Zi Qi Re Dan Fa – 自气热丹法)
 - Erhitzung des Dantian durch das äußere Qi (Wai Qi Re Dan Fa – 外气热丹法)
 - Die wechselseitige Erhitzung des Dantian (Hu Zhu Re Dan Fa - 互助热丹法)
- „Die Nieren erhitzen“ (Re Shen - 热肾)
 - Die selbstständige Erhitzung der Nieren (Zi Ran Re Shen Fa – 自热肾法)
 - Erhitzung der Nieren durch das eigene Qi (Zi Qi Re Shen Fa – 自气热肾法)
 - Erhitzung des Dantian durch das äußere Qi (Wai Qi Re Shen Fa - 外气热肾法)
 - Die wechselseitige Erhitzung der Nieren (Hu Zhu Re Shen Fa - 互助热肾法)
- Die energetische Öffnung der 5 Speicherorgane (Kai Wu Zang Qi – 开五藏气)

Lernstufe 5 (LS 5):

- Methode zur Meridiantransformation (über Spiralbewegungen) (Yi Jing Fa – 易经法)
- Die Öffnung der 12 großen Organmeridiane (Kai Shi Er Jing Luo – 开十二经络)
- Die energetische Öffnung der 6 Hohlorgane (Kai Liu Fu Qi – 开六腑气)

Lernstufe 6 (LS 6):

- Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang II (Li Dao) (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li II – Li Dao – 太极阴阳变化的原理二 力道)
- Dan Gong Atemtraining II – Jing Atmung (Dan Gong TuNa Shu II – Jing Tu Na - 吐纳术 二 - 精吐纳)
- Meditative Kalligraphie II (Shufa Lian Xi II - 书法练习二)
- Heilmusik auf der Bambusflöte I (Chui Xiao Lian Xi I – 吹箫练习一)
- Die Vervollkommnung des eigenen Charakters und das Erweisen von Wohltaten (Xiu Shen Xing Shan II - 修身行善二)
 - Das Bedenken der eigenen Unzulänglichkeiten (Si Guo - 思过)
 - Das Erweisen von Wohltaten zur Mehrung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De - 行善积德)
 - Das Vergessen der Begierden (Wang Yu - 忘欲)

III. Die dritte Kultivierungsstufe der Inneren Alchemie:

„Das Qi üben, um den Geist zu nähren“

(Nei Dan Gong III - Lian Qi Hua Shen - 内丹功三 练气化神)

Ziele:

- Stärkung des oberen Dantian zur vollen Entfaltung des geistigen Potentials und Erweckung der „besonderen“ Fähigkeiten
- Harmonisierung der 5 Wandlungsphasen
- Vorbereitung zur Bildung des „Elixiers des langen Lebens“
- Tiefere Harmonisierung des Charakters und Entfaltung der Tugenden
- Tieferes Verständnis für die Wandlung von Yin und Yang im Menschenleben
- ...

Lernstufe 7 (LS 7):

- Übungsmethoden des kleinen Energiekreislaufes (Xiao Zhou Tian Lian Xi Fa – 小周天练习法)
- Übungsmethoden, um das Qi entlang des nährenden Kreislaufs der 5 Wandlungsphasen zu führen (Wu Xing Xiang Sheng Xing Qi Fa – 五行相生行气法)
- Übungsmethoden, um das Qi entlang des kontrollierenden Kreislaufs der 5 Wandlungsphasen zu führen (Wu Xing Xiang Ke Xing Qi Fa - 五行相克行气法)

Lernstufe 8 (LS 8):

- Das Zusammenführen des Qi im Dantian (Ju Dan Fa – 聚丹法)
 - Die Zusammenführung des Qi der 4 Enden im Dantian (Si Shao Qi Ju Dan Fa – 四稍气聚丹法)
 - Die Zusammenführung des Qi der 5 Wandlungsphasen im Dantian (Wu Xing Qi Ju Dan Fa - 五行气聚丹法)
- „Das Beleben des Blutes“ (Huo Xue – 活血)
 - Blut und Qi in die Haarspitzen führen (Xue Qi Dao Fa – 血气到发)
 - Blut und Qi in die Zunge führen (Xue Qi Dao She - 血气到舌)
 - Blut und Qi in die Finger- und Zehenspitzen führen (Xue Qi Dao Zhi - 血气到指)
 - Blut und Qi in die Zähne führen (Xue Qi Dao Ya - 血气到牙)
- Dan Gong Atemtraining III – Shen Atmung (Dan Gong TuNa Shu III – Shen Tu Na - 吐纳术三 – 神吐纳)

Lernstufe 9 (LS 9):

- Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang III (Qi Dao) (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li III – Qi Dao – 太极阴阳变化的原理三 气道)
- Heilmusik auf der Bambusflöte II (Cui Xiao Lian Xi II - 吹箫练习二)
- Meditative Kalligraphie III (Shufa Lian Xi III - 书法练习三)
- Die Vervollkommnung des eigenen Charakters und das Erweisen von Wohltaten (Xiu Shen Xing Shan III - 修身行善三)
 - Das Bedenken der eigenen Unzulänglichkeiten (Si Guo - 思过)
 - Das Erweisen von Wohltaten zur Mehrung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De - 行善积德)
 - Das Vergessen der Begierden (Wang Yu - 忘欲)

**IV. Die vierte Kultivierungsstufe der Inneren Alchemie:
„Den Geist üben, um zum Ursprung zurück zu kehren“
(Nei Dan Gong IV - Lian Shen Huan Xu - 内丹功四练神还虚)**

Ziele:

- Bildung des inneren Elixiers (Nei Dan) und Rückkehr zur ursprünglichen Wesensnatur
- Vollständige Regulation von Körper, Geist und Seele durch das Elixier
- Vollständige Realisierung des körperlich-geistig-seelischen Potentials
- ...

Lernstufe 10 (LS 10):

- Die Öffnung der 8 Sondermeridiane (Kai Ba Mai – 开八脉)
- Methoden zum Sammeln des Qi (Cai Qi Fa – 採气法)
 - Methoden zum Sammeln des äußeren Qi (Cai Wai Qi Fa - 採外气法)
 - Methoden zum Sammeln des inneren Qi (Cai Nei Qi Fa - 採内气法)

Lernstufe 11 (LS 11):

- Die Regulation von Körper und Geist durch das Elixier (Dan Qi Tiao Shen Xin - 丹气调身心)
- Das Zusammenführen der Geisteskraft (Ju Yi – 聚意)
- Die Öffnung des Himmelsauges (Kai Tian Mu – 开天目)
- Übungsmethoden des großen Energiekreislaufes (Da Zhou Tian Lian Xi Fa – 大周天练习法)

Lernstufe 12 (LS 12):

- Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang IV (Qi Li He Dao) (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li IV – Qi Li He Dao – 太极阴阳变化的原理四 气力合道)
- Der Schlüssel zum Hervorkommen der Ursprungsseele (Yuan Hun Chu Qiao – 元魂出窍)
- Heilmusik auf der Bambusflöte III (Cui Xiao Lian Xi III - 吹箫练习三)
- Meditative Kalligraphie IV (Shufa Lian Xi IV - 书法练习四)
- Die Vervollkommnung des eigenen Charakters und das Erweisen von Wohltaten (Xiu Shen Xing Shan IV - 修身行善四)
 - Das Bedenken der eigenen Unzulänglichkeiten (Si Guo - 思过)
 - Das Erweisen von Wohltaten zur Mehrung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De - 行善积德)
 - Das Vergessen der Begierden (Wang Yu - 忘欲)