

Die vier Stufen der daoistischen Schulung im Nei Dan Gong



道

Lernstufen

Xing Gong – 性功
„Die Pflege der Wesensnatur“

Ming Gong – 命功
„Die Meisterung von Leben & Schicksal“

IV. Den Geist üben, um zum Ursprung zurück zu kehren (Lian Shen Huan Xu – 练神还虚)

Ziele:

- § Kultivierung des Nei Dan und Rückkehr zur wahren Wesensnatur
- § Vollständige Harmonisierung und Entfaltung von Körper, Geist & Seele

Inhalte:

Methoden der großen Errungenschaft
(Da Cheng GongFa – 大成功法)

Qi Gong:

- § Nei Dan Gong 10-12

Taiji-Form:

- § Vertiefungsstufe VI

LS 12

LS 11

LS 10

III. Das Qi üben, um den Geist zu nähren (Lian Qi Hua Shen – 练气化神)

Ziele:

- § Kultivierung des Niwan
- § Erweckung des geistigen Potentials und der besonderen Fähigkeiten
- § Harmonisierung der 5 Wandlungsphasen
- § Tiefere Harmonisierung der Persönlichkeit

Inhalte:

Methoden der mittleren Errungenschaft
(Zhong Cheng GongFa – 中成功法)

Qi Gong:

- § Nei Dan Gong 7-9

Taiji-Form:

- § Vertiefungsstufe V
(Integration der inneren Kraft
(Li Dao – Yang Dao))

LS 9

LS 8

LS 7

II. Die Essenz üben, um das Qi zu nähren (Lian Jing Hua Qi – 练精化气)

Ziele:

- § Kultivierung der inneren Qi Kraft und des Dantian
- § Heilung der inneren Organe
- § Öffnen der 12 Hauptleitbahnen
- § Rückverbindung zu den Quellen des äußeren Qi
- § Erreichen eines inneren Gleichgewichtes und von Langlebigkeit

Inhalte:

Methoden der kleinen Errungenschaft
(Xiao Cheng GongFa – 小成功法)

Qi Gong:

- § Nei Dan Gong 4-6

Taiji-Form:

- § Vertiefungsstufen IV
(Integration des Qi (Qi Dao – Yin Dao))

LS 6

LS 5

LS 4

I. Den Körper üben, um die Essenz zu nähren (Lian Ti Hua Jing – 练体化精)

Ziele:

- § Klären und befrieden von Geist und Gemüt
- § Beseitigung von Blockaden auf der Körperebene und daraus resultierenden Beschwerden
- § Entfaltung von Lebenskraft und Vitalität
- § Erste Harmonisierung der Persönlichkeit
- § ...

Inhalte:

Methoden zur Bildung des Fundaments
(Ji Zhu – 筑基)

Qi Gong:

- § Nei Dan Gong 1-3
- § Alle Methoden auf der Ebene der Körperschulung und Atmung

Taiji-Form:

- § Vertiefungsstufe I-II
(Form, Körpermechanik, Atmung, Anwendung)

LS 3

LS 2

LS 1