

Guan Ding

Zielgruppe:

- Mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
- Auch Schüler/innen mit Meditationserfahrung (Zen oder andere Richtungen) ohne Qi Gong-Erfahrung
- Übende, die ihre körperlichen Blockaden schon weitgehend mit bewegten Übungen gebessert
- Alle, die die hohen Stufen des Qi Gong interessieren

Übungsziel:

- Das eigene Energieniveau deutlich anheben (quantitativ, qualitativ)

Übungsteile:

- Echte Vollkommenheit erlangen
- Nichts steht über Guan Ding
- Im Herzen treu und erhaben
- Aus diesem Weg kommt das Licht
- Den Gesetzen von Himmel und Erde folgen
- Verbindung mit dem Kosmos
- Das Bewußsein im Herzen erweitern
- Nichtsein und Sein vereinen sich
- Die große Vollkommenheit, das Ziel erreichen

Medizinischer Nutzen:

- Intensive innere Ruhe erreichen
- Sensibilität steigern, Wahrnehmung erweitern
- Geistige Fähigkeiten erweitern
- Bewusstseinerweiterung
- Inneres Wachstum

Einordnung der Übung:

- Unbewegte Übung

- Stilles Qi Gong
- Hohe Stufe
- Zum Persönlichkeitswachstum