

# Ren Bu – der Menschenteil

## ***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 haben
- Alle, die die hohen Stufen des Qi Gong interessieren

## ***Übungsziel:***

- Rituale in den Alltag integrieren
- Öffnen der 5 Herzen
- Öffnen des Dritten Auges
- Das innere Licht wecken
- Das innere Licht lenken und ausbreiten
- Integration von Mantras in die Übung

## ***Übungsteile:***

- Fleisch im Fleisch
- Qi im Qi
- Atem im Atem
- Öffnen der fünf Herzen
- Die große Vollendung
- Abschluss

## ***Medizinischer Nutzen***

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

## ***Einordnung der Übung:***

- Unbewegte Übung
- Stilles Qi Gong
- Mittelstufe
- Übergang zur hohen Stufe
- Zum Persönlichkeitswachstum