

Fan Song Gong

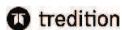
放鬆功

Hun Yuan

Qigong

der bewussten Entspannung
& Achtsamkeit

Hrsg.: H. Aichlseder



© 2024 Harald Aichseder, Cecilia Lam, Vive Hun Yuan

Coverdesign: Harald Aichseder & Cecilia Lam

Autoren: Harald Aichseder & Cecilia Lam

Übersetzung: Harald Aichseder

Druck und Distribution im Auftrag der Autoren:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland



Buch: ISBN 978-3-384-25884-7

E-Book: ISBN 978-3-384-25885-4

Fan Song Gong

Qigong
der bewussten Entspannung
& Achtsamkeit

1. Auflage, August 2024 ®



Vive Hun Yuan

www.hunyuantaichi.com
E-Mail: info@hunyuantaichi.com

In Dankbarkeit gewidmet meinen Meistern Pedro Valencia, Cecilia Lam, Chen Xiang, Nakasone Yukio, Hennie de Vries und Horst Gössler für ihre Großzügigkeit und Geduld, mich auf dem Weg der äußeren und inneren Kampfkünste zu begleiten und mich immer wieder zu ermutigen, weiter zu machen.

Inhaltsverzeichnis

1.	Bewusste Entspannung & Achtsamkeit.....	7
1.1	Einleitung	7
1.2	Entspannung	8
1.3	Erinnerung an die Ruhe/Stille.....	10
1.4	Entspannungsübungen	11
2.	Qi.....	12
3.	Übung der inneren Kraft	14
4.	Vereinigung der drei Sinne im Dantien	16
5.	Fan Song Gong.....	18
6.	Über Meister Chen Xiang und Pedro Valencia	27
7.	Über die Autoren.....	28

1. Bewusste Entspannung & Achtsamkeit

1.1 Einleitung

Entspannungsübungen die Visualisierungen beinhalten gehören zu den effektivsten und angenehmsten des gesamten Entspannungsübungssystems. Sie sind äußerst einfach zu erlernen und sie weisen uns auf ganz natürliche Weise in eine ganze Reihe von Übungen ein, die uns zu einem tieferen Entspanntsein führen. In einer Welt, in der uns der Stress ständig begleitet und wir von Kindheit an lernen, wie man die Vorstellungskraft lediglich negativ gebraucht, ist es sehr hilfreich die Vorstellungskraft zur besseren Erholung einzusetzen, um so täglich neue Energien freizusetzen.

Entspannung ist ein Bewusstseinszustand; oft wird sie lediglich über das Körperliche definiert, wobei sich die Muskulatur in einem Ruhezustand befindet. Entspannung ist viel mehr, sie ist ein Bewusstseinszustand durch den der Mensch Zustände wie Ruhe, Frieden, Seligkeit und Freude erreichen kann.

Es ist nicht immer einfach zu erkennen, dass sich unser Bewusstseinsniveau während des Tages verändert, obwohl man es bei genauerem Hinsehen recht einfach erkennen kann: eine Stufe ist die des Schlafes (und sogar hier gibt es verschiedene Abstufungen), einen anderen Zustand hat man am Morgen direkt nach dem Aufstehen, einen anderer ist, wenn man voller Energie ist und wieder ein anderer ist, wenn man nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommt. Mein Umgang mit den Mitmenschen ist nicht immer gleich, ich verhalte mich anders, wenn ich energiegeladen bin, als wenn ich müde und abgeschlafft nach einem Tag voller Anstrengungen nach Hause komme.

Durch Stress stehe ich schon morgens müde auf, durch Stress bin ich emotionsgeladener und reagiere teilweise ungehalten und mürrisch.

Über die Entspannung kann man die Freiheit erfahren in einem natürlichen Bewusstseinszustand zu leben.

Entsprechende tägliche Entspannungsübungen helfen uns auf vielfältige Weise:

- ◆ Steigerung des Bewusstseinsniveaus
- ◆ Bessere und tiefere Erholung.
- ◆ Mehr Gesundheit.
- ◆ Verbesserte Resistenz gegenüber Krankheiten.
- ◆ Ausgeglichener Blutdruck.
- ◆ Bessere Sauerstoffaufnahme.
- ◆ Mehr Energie und Vitalität.
- ◆ Schnellere Erholung nach körperlicher Anstrengung.
- ◆ Positiveres Denken.
- ◆ Mehr Widerstandsfähigkeit gegenüber schlechten Angewohnheiten: Rauchen, Alkohol, übermäßiges Essen, etc.
- ◆ Verringerung von Stress.
- ◆ Verbesserte Lernfähigkeit.

Dies sind nur einige der Vorteile, die man durch gezielte Entspannungsübungen erreicht.

Weiter unten stellen wir einige Übungen vor.

1.2 Entspannung

Wir sind Teil eines Ganzen in diesem unendlichen Universum, in dem wir leben. Wir sind begrenzt auf Raum und Zeit und nur hier und in einer kleinen Zeitspanne sind wir uns bewusst (erleben wir) was um uns geschieht. Wir können dieses Leben natürlich in einer sehr beschränkten Art und Weise leben, so als hätten wir Scheuklappen an oder wir sind hier, um unser Inneres zu erforschen. Was um uns herum geschieht können wir mittels

unserer Sinnesorgane, nämlich über Augen, Ohren, den Tastsinn erfahren und gleichzeitig können wir uns unserer Emotionen und Gedanken gewahr sein.

Durch Entspannung beginnt man die Mauer zwischen dem „Ich bin“ und dem was uns umgibt einzubrechen. Der Stress ist wie eine Mauer, die uns hindert zu sehen, es ist so, als würden wir eine Sonnenbrille tragen. In gewisser Weise schützt uns der Stress vor Gefahr, so wie die Sonnenbrille uns vor zu viel Licht schützt, aber die Sonnenbrille wäre auch gefährlich, wenn sie, anstatt uns vor dem starken Sonnenlicht zu schützen gar kein Licht mehr durchlassen würde, und das geschieht durch Stress, zu dunkle Gläser verhindern, dass wir nicht mehr erkennen, was um uns und in uns geschieht. Das erstaunliche der Entspannung ist, dass sie uns im Gegenteil zum Stress ermöglicht zu sehen und dies erlaubt uns deutlicher zu erkennen was in uns und um uns geschieht.

Solange wir die Vorstellung aufrechterhalten, dass wir separate Wesen sind, getrennt von der Welt und unabhängig, und dass wir um unserer Selbstwillen existieren ohne realen Kontakt mit der unendlichen Welt, die uns umgibt, wird unser Leben ein Gefängnis sein, da wir kontinuierlich versuchen diese Trennung aufrechtzuerhalten, die allerdings nichts weiter als eine Täuschung unserer beschränkten Wahrnehmung ist. Durch die Entspannung beginnen wir langsam, aber sicher diese Gefängnismauern niederzureißen, die uns von uns selbst und den anderen trennen. Wenn wir schon das Leben leben müssen, dann sollten wir es doch wie wahrhaftige Menschen tun. Dies bedeutet, dass wir diesen tiefen Freiheitswillen nach Ruhe und Frieden, der in uns steckt, zu nähren. Wir sind Teil der Natur, so wie der Regen, die Flüsse, die Berge und alle anderen Lebewesen. Um gänzlich zu leben, müssen wir neue Gedanken annehmen und dieses Gedankengut kommt durch die Entspannung zum Vorschein.

1.3 Erinnerung an die Ruhe/Stille

Wir haben schon alle einmal Momente erlebt, in denen wir uns mit der Welt eins gefühlt haben, ohne wirklich zu wissen, wie diese spezielle Verbindung zustande kam (sicherlich sind diese Momente mehr in der Kindheit zu finden als im Erwachsenenalter). Durch Entspannungsübungen sind wir dazu in der Lage uns an diese wundersamen Momente zu erinnern. Wir sind zu sehr damit beschäftigt uns an die negativen Momente zu erinnern an Augenblicke des Leidens. Aber hier machen wir genau das Gegenteil, d.h. wir erleben diese intensiven und schönen Momente des Lebens wieder. Es sind diese Momente, die wir ganz unerwartet und unverhofft erlebten und die uns auf außergewöhnliche Weise die Ganzheit aufzeigte. Und dies sind Momente, die von Gefühlen der Harmonie, Wissen und innerem Frieden begleitet sind.

Auf diese Weise hilft die Entspannung nicht nur die Muskulatur geschmeidiger zu machen, da auch unsere Sensibilität durch das Üben verfeinert wird, die Fähigkeit uns wieder an diese spezielle Ruhe zu erinnern steigt. Durch die Entspannung werden wir fließender und wir können uns an diese speziellen Momente erinnern, in denen sich unser Herz ein wenig mehr öffnete und unsere Sensibilität weniger empfindsam war. Wenn wir im Ruhezustand sind, können wir das Wunder des Lebens erfahren an dem wir alle teilhaben. Der Stress lässt uns wie Lebewesen, die getrennt von ihrer Umwelt sind, erscheinen, getrennt von der Familie und der Welt. Die Entspannung reißt diese virtuelle Barriere, die uns vom realen Leben trennt, nieder, sie ermöglicht uns eine neue Erfahrungsqualität zu entwickeln, die uns sensibler für diese Momente, die voll von Leben sind, macht, und in denen Geist und Körper eins sind. Durch die geeigneten Übungen können wir diese Augenblicke verlängern.