

Natur ~ Talent *
Naturerfahrung Transformation
~ * ein Glücks-Kurs * ~

Glücks - Übungen QiGong

Kräfte stärken mit Huna Licht –

Gewahrsein ~ Freiheit ~ Konzentration ~ Ausdauer ~ Liebe-Hoffnung ~ Vertrauen ~ Weisheit
~ ike weis grau-schwarz ~ kala rot ~ makia orange ~ manawa gelb ~ aloha grün ~ mana blau ~ pono violett ~

Widerstände reduzieren

Unwissenheit - Begrenztheit - Verwirrtheit - Verzagttheit - Hass-Wut - Angst - Zweifel

Tier-Symbole – Wesensvision -

Delphin (Hai) ~ Vogel (Kranich) ~ Katze ~ Büffel (Stier) ~ Pferd ~ Bär (Fledermaus) ~ Wolf (Hund)

Prinzipien des Übens

Entspannung in Ruhe ~ Natürlichkeit ~ Vorstellung und Qi folgen einander ~ Bewegung und Ruhe gehören zusammen ~ oben leicht unten fest ~ das richtige Maß ~ flexibel Schritt für Schritt üben

Glücks Lebensenergie-Übungen

Qigong Yangsheng nach Jiao Guorui

(1–7 entspannen vorbereiten 8-15 vorstellen ausführen 16-20 ausklingen nachfühlen)

1. stehe wie ein **Pfahl** – begrüße einen Baum - **Prinzipien** – Sonne im Rücken – kein Wind -
2. stehe wie eine **Kiefer** – **Wurzel** nach allen Seiten - **Zweige** wachsen ins **All** – **atmen**
3. halte einen **Ball** – Arme gewinkelt – Hände spüren den Ball – **Atem** weitet und fließt
4. drücke **Bülle** ins **Wasser** – Hände heben bis Kinnh. – strecke n. unt. - Knie senken
5. teile das **Wasser** hebe den **Mond** teile die **Wolke** – führe das Chi neben dich
6. schöpfe das **Wasser** – Fuß vor Arme schöpfen - umschließe die **Sonne** – spüre das Chi
7. halte das **Dantian** (Energiezentrum) – linke Hand Daumen an Nabel – rechte darauf
8. klopfe die **Meridiane** – li Arm gestreckt – re Hand von Schulter innen bis Hand und außen zurück – re. Arm gestr. – li. Hand von Schu. Bis Handfl. U. zur. Körper mit beiden Händen von Schultern bis Fußknöchel außen – innen zurück – je 3 Mal
9. trage das **Licht** und schau in den **Spiegel** – Hände am Körper vor und zurück führen halte die **Kerze** und schwinde das Licht – Hände nach li./re strecken – Chi spüren schwinde den Spiegel und schau nach hinten ins Licht – Hände verdreht vor zurück nachschauen - Windmühle
10. schwinde wie ein **Kranich** – Hände strecken verdreht oben unten – Fuß an Knie anl.
11. gehe wie ein **Hirsch** – Fuß vor – angewinkelt – gestreckt – Handfläche nach unten
12. tanze wie ein **Bär** – vor zurück – reibe den Baum – Rücken bewegen – Arme schwingen
13. hocke wie ein **Affe** - Beine breit - Fäuste n. unt. Pendeln – links-recht grätschen
14. geschmeidig wie ein **Tiger** – gehockt fließend bewegen – Hände wie Tatzen vorgestreckt
15. reite auf dem **Pferd** - gehockt - nur Hüfte bewegen – Schritt – Trab – Galopp
16. stoße den **Gong** – Arme anwinkeln – Fäuste halten das Chi - verdreht vorstoßen –
17. **Beine** wechselnd anwinkeln, Füße vorstoßen – diagonal zu Füßen Hände gespreizt vorstoßen
18. schlage die **Glocken** – Fäuste vor und zurück schwingen, dabei Rumpf beugen
19. wachse wie eine **Eiche** – lass das **Chi** fließen – von den Füßen über Kopf bis in die Hände
20. stehe wie ein **Pfahl** – reibe und halte das **Chi** – begrüße das **Licht** – **danke dem Universum**

Meditationsschritte

vorstellen ~ vertrauen ~ multivisionieren ~ aktiverleben ~ verinnerlichen ~ denken ~ atmen

Weg zur Meisterung des Glücks

Selbsterkenntnis - emotionale Freiheit - Aufmerksamkeitserweiterung – Gedankenumformung ~ Vermehrung innerer Kraft ~ Machtgewinn ~ Autorität ~ Flexibilität ~ innere Rücksprache ~

Huna~Arche~Hof

Stiftung Naturtalent

Fon: **05171 98 91 71** Fax: 05171 98 91 72

~ www.arche-erlebnis.de ~ www.meyer-coach.de ~ Mail: hans@meyer-coach.de ~

* Mein Angebot ist rein privat – ohne Gewähr*