



I Inner Alchemie Qigong Formen

01 Informationen zu den Formen

Alle nachstehenden Formen können Sie für sich selbst lernen, um an Gesundheit zu gewinnen und Ihr eigenes Wohlbefinden zu verbessern.

Aber eine Form für sich selbst zu üben ist eine Sache und sie zu lehren und mit anderen zu teilen ist eine andere Sache. Um zu lernen, anderen zu helfen sich selbst zu helfen, sind mehr theoretische und praktische Schulungen erforderlich. Dies wird als Erlernen der Metafähigkeiten des Lehrens bezeichnet.

Für diejenigen, die sich für die "Innere Alchemie Qigong" Ausbildung anmelden möchten, um diese Formen unterrichten zu können, empfehlen wir auf die PDF-Schaltfläche zu klicken, auf der Sie diese Möglichkeit beschrieben finden. Nach dem Lesen empfehlen wir, mit dem Senior Instruktor Stufe 2 - Rentao Ravasio Kontakt aufzunehmen, um Ihre Fragen zu stellen und Klarheit zu gewinnen, ob dies ein Lernpfad für Sie sein könnte.

II Inner Alchemie Qigong Instruktor Stufe I & II Ein solides Basis Fundament erstellen

Um die Qigong-Formen der inneren Alchemie zu lehren, wird empfohlen innerhalb des UHT-Systems eine Grundlage und ein Verständnis für die Grundlagen sowie für die Heilende Liebe Praktiken aufzubauen.

● BASIS DAS FUNDAMENT BAUEN

Dieses Training richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene sowie für diejenigen, die eine Überprüfung der ersten wesentlichen Punkte wünschen. Dieser Workshop beinhaltet die Grundlagen der inneren Alchemie: Zurück zur Körperweisheit, inneres Lächeln, emotionale Weisheit, 6 Heilende Laute, Prozess der Wiedergeburt, Kleiner Energie Kreislauf, Tan Tien Training sowie Nordstern-Verbindung und taoistische 5-Elemente-Theorie. Diese grundlegenden Praktiken werden Ihre Qi / Lebensenergie erwecken. Erforschen Sie Möglichkeiten, um zentriert und geerdet zu bleiben und Ihre eigene Lebenskraft zu kultivieren.

Diese Grundpraktiken bringen Sie zurück zur Weisheit des Körpers.

- Lerninhalte:**
- Transformieren sie Ihre Emotionen ~ setzen Sie negative Energie frei und recyceln sie sie
 - Verwandeln sie Stress in Vitalität

- Stärken sie Ihr Immunsystem
- Öffnen sie Ihre Energiekanäle
- Entwickle Heilkraft durch Ur-Qigong
- Erhöhen sie Ihre Heilung und kosmische Kraft

● HEILENDE LIEBE SEXUELLE ALCHEMIE SCHLÜSSEL UND MULTIPLIKATOR FÜR INNERE ALCHEMIE

Sexuelle Energie ist ein äusserst mächtiges Werkzeug zur Wiederbelebung und zum Zugang zu höherer spiritueller Energie. Die Geheimnisse des Recyclings Ihrer Lebensessenz werden enthüllt, um die Lebenserwartung zu erhöhen, Ihre Lebensqualität zu verbessern und ein bewusstes Liebes und Sexualleben zu entwickeln. Fühle die liebevolle Energie, die wirklich heilt!

Wenn Sie die Heilungslichtpraktiken und die sexuelle Alchemie lernen, haben Sie eine gute Grundlage, um in der Qigong-Reihe der inneren Alchemie voranzukommen.

Lerninhalte

- Verwandeln sie sexuelle Energie, um Ihren Körper, Geist und Seele zu stärken
- Werden sie Multi-Orgasmischer Mann & Frau
- Üben Sie sexuelle Reflexzonenmassage
- Übe doppelte Kultivierung / harmonisches Liebesspiel
- Unterscheiden Sie zwischen Orgasmusarten für Frauen und Männer
- Stellen Sie die Harmonie von Yin & Yang her / kombinieren Sie die Energien von Sex & Liebe
- Steigern Sie Ihre kreative Kraft und Weisheit
- Üben Sie taoistische Techniken zur sexuellen Heilung

III Die Inneren Alchemie Qigong Formen für die Inner Alchemie Qigong Instruktor Stufe I

● CRANIO SACRAL QIGONG

Dieses Qigong integriert physische Energie und Emotionen in den kosmischen Fluss. Indem Sie sich auf die Schädel- und Sakralpumpen und den Fluss der Cerebrospinalflüssigkeit konzentrieren, können Sie Ihr Nervensystem und den Energiefluss optimieren. Eine gesunde innere Bewegung führt zu einer harmonischen äußeren Umgebung und dem Gefühl, eins mit dem Universum zu sein. Cranio-Sacral Qigong bietet einfache, leistungsstarke Selbstpflegepraktiken, die Sie zu Hause durchführen oder anderen beibringen können.

Lerninhalte:

- Aktivieren sie die wichtigsten Energiepumpen
- Erhöhen sie die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule und den Fluss der Wirbelsäulenflüssigkeit
- Optimieren Sie Ihr Nervensystem und den Energiefluss des Körpers
- Greifen sie auf die Bewegung und Energie Ihrer Knochen zu
- Entwickeln Sie eine tiefere Verbindung zu Ihrem Körper und eine tiefere Art, sich zu bewegen

● WISDOM QIGONG

Diejenigen, die viel nachdenken, sich viel Sorgen machen oder sich mit Emotionen beschäftigen, verbrauchen 80% ihrer gesamten Körperenergie durch Gehirnaktivität. Mit taoistischen Techniken können Sie Ihre Geisteskraft verdoppeln oder verdreifachen und Vitalität in Ihrem Körper und Ihren Organen gewinnen. Normalerweise beginnt das Gehirn mit zunehmendem Alter zu schrumpfen. Mit Wisdom Qigong kann das Gehirn tatsächlich größer und wacher werden und von den Energien des Universums aufgeladen werden.

Lerninhalte:

- Laden sie Ihr Gehirn auf und reparieren Sie es
- Erhöhen sie das Gedächtnis und die Gehirnfunktion
- Erweitern sie Ihre geistige Kraft und Ihr Bewusstsein
- Verbinden sie sich mit Ihrem Bauchhirn, um den Energieverlust zu reduzieren
- Transformieren sie überschüssige Gehirnaktivität, um die Organe wiederzubeleben
- Gewinnen sie Weisheit, wenn Sie sich mit dem unendlichen Universum oben verbinden

● STEMMZELLEN AKTIVIERUNG QIGONG

Über 5000 Jahre lang entdeckten taoistische Meister, dass unser Körper eine erstaunliche Regenerations-, Reparatur- und Wiederaufbaukraft besitzt. Durch sanfte Anwendung einer Schlagtechnik auf Körper und Organe werden die alten, kranken und beschädigten Zellen abgebaut und dann von Ihren Stammzellen vollständig repariert. Die Stimulierung und Stärkung des Immunsystems ist der Schlüssel zur Aufrechterhaltung eines gesunden Lebens. Stammzell-Qigong wird auch als Reprogrammierung der DNA bezeichnet.

Lerninhalte:

- Weiße und rote Blutkörperchen wieder aufbauen und erneuern
- Produzieren sie neue Stammzellen
- Stärken sie Ihre Immunität
- Verbessern sie Ihre Gesundheit und Vitalität durch Selbstpflegepraktiken
- Entwickeln sie ein Leben in Langlebigkeit und Anti-Aging
- Erleichtern sie Ihrem Körper, sein volles Potenzial auszuschöpfen

● 5 ELEMENTE QIGONG

Dieses leicht zu verfolgende Qigong beinhaltet ein umfangreiches Spektrum an Bewegungs- und Atemarbeit, die alle inneren Organe und Weichteile aktiviert, die mit den 5 Elementen zusammenhängen. Öffnen Sie die Gelenke, entspannen Sie die Muskeln, lösen Sie Spannungen und Belastungen, die sich aus dem täglichen Leben aufbauen. Erleben Sie Möglichkeiten, Ihr Zwerchfell durch Atemarbeit zu aktivieren und die Verbindung zu Ihrem wichtigen Tan Tien für die Energiespeicherung aufzubauen. 5 Element Qigong ist perfekt für Anfänger und ideal zum Aufwärmen für Fortgeschrittene. Der beste Start in den Tag!

Lerninhalte:

- Beseitigen sie körperlichen und geistigen Stress, lösen Sie Verspannungen und beseitigen sie Blockaden
- Verbessern Sie die Durchblutung, entspannen Sie Ihre Muskeln, lockern Sie Ihre Gelenke, stärken sie Ihre Sehnen
- Gewinnen sie Flexibilität und Geschmeidigkeit in Ihrer Wirbelsäule
- Stimulieren sie Ihr Immunsystem und entwickeln sie eine strahlende Gesundheit
- Aktivieren sie alle inneren Organe und Meridiane, indem sie die 5 Elemente darin integrieren
- Entwickeln sie einen einfachen Tagesablauf, um sich selbst zu tun und andere zu unterrichten

IV Die Inneren Alchemie Qigong Formen für die Inner Alchemie Qigong Instruktor Stufe II

● TAN TIEN QIGONG

Das Untere Tan Tien ist das Energiereservoir des Körpers - die Bio-Batterie. Es ist das Zentrum der Aktivierung und des Ausgleichs der Urenergien. Das Tan Tien ist ein Qi-Container und verdient aufgrund seiner wesentlichen Rolle in unserem Energiemanagement angemessene Aufmerksamkeit. Dies ist der Eckpfeiler der taoistischen Praxis. Im Tao sagt man, dass man ohne Bewusstsein und aktive Arbeit mit dem Tan Tien keine Übung hat. Lernen Sie die Kraft Ihres Tan Tien kennen, während Sie die 11 Tierhaltungen und den Tiger- und Drachenatem in dieser erdenden, zentrierenden Qigong-Form lernen.

Lerninhalte:

- Verbinden sie sich mit Ihrem Bauch als Ihrem ersten Gehirn und verbessern Sie dessen Fähigkeit, Energie zu speichern
- Erhöhen sie die Leistung in Ihrem Perineum - und verhindern sie Energieverluste
- Entwickeln sie internen Qi-Druck und stärken sie Ihre Organe und Faszien
- Nähren sie Ihr Zentrum und verfeinern sie Ihre Energien und Emotionen
- Bereitstellung von Grundlagen und Strukturen, um auf allen Ebenen der universellen Tao-Praktiken voranzukommen

● KOSMISCHE HEILUNG QIGONG (Budda Hände)

Diese Form, auch als Buddha-Hand bekannt, ist eine heilende Form. Es schult den Praktizierenden darin, Qi zu bewegen und zu kanalisieren. Wenn Sie diese Form lernen, spüren Sie, wie Qi in Ihren Körper und Ihre Hände gelangt, und können Qi mit Ihren Fingern projizieren. Der Schlüssel besteht darin, mit dem Universum verbunden zu sein und die Fähigkeit zu entwickeln, Ihr Bewusstsein für die Natur und über das für die Quelle Ihrer Kraft Sichtbare hinaus zu erweitern.

Lerninhalte:

- Teil 1:** Verbinde dich mit Himmel und Erde - dies ist sehr nützlich für die Selbstheilung. Lerne, dich dem Makrokosmos zu öffnen und die Kräfte durch sie fließen zu lassen, dies macht sie unendlich effektiver.
- Teil 2:** Öffnen der Bridge- und Regulator-Kanäle - hier lernt man, die 8 außergewöhnlichen Kanäle zu öffnen. Ferner lernt man, universelles Qi aufzunehmen und Qi vom Körper abzugeben, um anderen zu helfen. Welches die Essenz dieser Form ist.
- Teil 3:** Öffnen des Kleinen Energie-Kreislaufes. Hier erfahren Sie, wie Sie die Kanäle öffnen können sowie den Fluss darin verbessern. Man lernt die Punkte entlang der Kanäle zu öffnen, was die Reservoirs von Yin und Yang in Ihrem Körper erhöht und ausgleicht. Im Rahmen dieses Prozesses werden Sie viel empfindlicher für die Wahrnehmung des Qi.
- Teil 4:** Aktivieren Sie die Ein-Finger-Kunst und Ihren Qi-Gürtel - schließlich lernen Sie die Yin- und Yang-Kanäle der Arme sowie des Chi-Gürtels um die Taille zu aktivieren. Sie entwickeln die Beherrschung der Projektion von Energie mittels und durch die Fingern zu leiten.

● TAO YIN QIGONG

Tao Yin ist eine Reihe von Übungen, die zur Wiederherstellung der Wirbelsäule und des Psoas-Muskels beitragen und den Chi-Fluss in den Meridianen erleichtern.

Lerninhalte:

- Stärken sie die inneren Organe
- Vereinen sie die körperliche, geistige und geistige Gesundheit
- Verbessern sie die Muster der physischen Ausrichtung
- Entwickeln sie Elastizität in Ihrer Wirbelsäule und Ihrem Psoas
- Erlaube den freien Fluss von Energie / Chi / Lebenskraft
- Wurzeln in der Energie der Erde schlagen
- Bauen sie die Grundlage für eine höhere spirituelle Arbeit

● GOLDEN ELIXIR QIGONG (Fünf Finger Kung Fu)

Goldenes Elixier, auch als Nektar bekannt, ist die Quelle des Lebens. Dies ist die Mischung aus Speichel, anderen hormonellen Flüssigkeiten und äußeren Essenzen, die beim Mischen zu einem Elixier wird. Dieses Elixier ist ein wichtiger Transformator für höhere spirituelle Arbeit und hat die Kraft der Selbstheilung in sich. Das Elixier-Qigong-Üben beinhaltet Atemarbeit, das Schlucken von Speichel und Techniken der inneren Kraft mit den Fingern und Handflächen (bekannt als Fünf-Finger-Kung-Fu). Dazu gehört auch eine Übung zum Atmen der Haare - die Haare wirken als Antennen -, die in die Natur und ins Universum ausstrahlen und Energie aufnehmen.

Lerninhalte:

- Erhalten sie gesundheitliche Vorteile, wenn sie Chi und Sauerstoff mit Speichel kombinieren
- Verwandeln sie sexuelle Energie in Chi, indem sie Sexualhormone und Speichel kombinieren
- Nehmen sie die Essenz des Naturelixiers, des kosmischen Elixiers und des universellen Elixiers auf
- Ziehen sie universelles Qi und überschüssige Energie zurück in den Körper, indem sie durch Ihre Haare atmen
- Erhöhen sie die innere Kraft und stärken sie Ihre Finger
- Lagern sie das potente Elixier im Tan Tien und bauen sie Energiereserven auf