

Die Inhalte

Zu Jedem Kapitel findest du im E-Book und bei den einzelnen Modulen eine ausführliche schriftliche Beschreibung.

1. Intention statt Kraft

Dein ganzer Körper und Organismus steht dir ab sofort zur Verfügung und wird leicht!

Wenn wir „Kraft“ benutzen – verbrauchen wir Kraft und Energie und wir haben den Körper in seiner gesamten Struktur und Mechanik nicht zur Verfügung! Auch Tiere verspannen wir damit. Das machen domestizierte Tiere auch mit sich selbst, auch ohne Menschen. Irgendwo muss aber die Kraft herkommen.

- ◆ Eine Technik aus dem Kung fu um hohe Leitungen erzielen zu können.
- ◆ Verbunden im Körper!
- ◆ Vernetzt im Körper!
- ◆ Stabil! Bessere Energieversorgung und Balance!
- ◆ Der Alltag wird wesentlich leichter!

Infos auf Seite 14

Videos:

- 1.1. Einstieg – Kraft benutzen bedeutet Kraft verbrauchen!
Energie benutzen bedeutet Energie verbrauchen!
- 1.2. Vergleichsübung
- 1.3. Intention über dem Kopf
- 1.4. Intention bei anderen Menschen und beim Tier
- 1.5. Intention im Brustkorb
- 1.6. Intention im Becken (gerade auch für Reiter)
- 1.7. Intention hinter der Lende-Steißbein
- 1.8. Intention hinter Ellenbogen
- 1.9. Intention zum heben von Gewichten (Hufe)
- 1.10. Intention „leicht“ machen
- 1.11. Intention in der Berührung anderer Menschen und Tiere



2. **Bewusstsein aktivieren:**

Dein ganzer Körper und Organismus steht dir ab sofort zur Verfügung und wird leicht.
Das kannst du danach auch weiter geben an Menschen und Tieren.

- ◆ Mehr Kraft, Energie, innere Ruhe, körperliche Stärke und vor allem *Präsenz* sowohl beim Menschen als auch bei Tieren!
- ◆ Du bist sichtbar für Mensch und Tier!
- ◆ Du bist durchlässig!
- ◆ Du bist nicht mehr angreifbar!
- ◆ Du entwickelst Kraft und Energie!
- ◆ Du bekommst innere Stabilität!

Infos auf Seite 16

Videos:

- 2.1. Einstieg am Menschen. Wozu das ganze?
- 2.2. Bewusstsein aktivieren – Übung
- 2.3. Bewusstsein aktivieren – du bist als ganzes Bewusst
- 2.4. Bewusstsein aktivieren – es ENT-lastet mich von einer BE-Lastung
- 2.5. Bewusstsein für mich und andere „leicht“ machen
- 2.6. Bewusstsein, den anderen Menschen oder Tier mitnehmen
- 2.7. Bei kleinen und großen Verletzungen
- 2.8. Bewusst aus dem anderen Menschen und Tier raus gehen
- 2.9. Meditation Bewusstsein



3. Energietore aktivieren-öffnen-in Fluss bringen bei dir und anderen

30-mal täglich für 3 Sekunden – das ist nach der Einführung dein Training im Alltag! Du wirst immer besser und genauer werden!

Diese Techniken sind besonders hilfreich in unangenehmen Situationen, bei herausfordernden Begegnungen mit Menschen oder Tieren, wenn du zusätzliche Kraft, Energie, Ruhe, Ausstrahlung, Rückzug benötigst oder wenn du dich selbst beruhigen möchtest – sei es körperlich oder geistig. Darüber hinaus kannst du sie auch nutzen, um anderen Menschen oder Tieren mit diesen Toren unglaublich zu helfen.

Du wirst durch den Fluss in den verschiedenen Bereichen:

- ◆ vitaler
- ◆ Leistungsfähiger
- ◆ stabiler
- ◆ ruhiger
- ◆ ausgeglichener.

DU kannst es danach auch bei anderen Menschen oder Tieren weitergeben. Eine Basis aus dem Kung fu um hohe Leistungen erzielen zu können.

Infos auf Seite 19

3.1. Einleitung

3.1.1. Einstieg am Menschen. Wozu das ganze?

3.1.2. Einführung üben mit einem Partner

3.1.3. Einführung Üben ohne Partner am Beispiel Mingmen



3.2. Energietor Erden:

Videos:

- 3.2.1. Einführung und Demo Erdung – Auswirkungen, wenn im Fluss und wenn nicht
- 3.2.2. Übung Erdung in Fluss bringen Mensch
- 3.2.3. Erdung in Fluss bringen für einen anderen Menschen
- 3.2.4. Erdung ist stabil
- 3.2.5. Frequenz finden und in Fluss bringen
- 3.2.6. Bewusst aus Energie raus gehen (Wiederholung vom Kapitel „Bewusstsein“)
- 3.2.7. Übung Reinigen, ausgleichen, stabilisieren
- 3.2.8. Erdung beim Tier am Beispiel Pferd
- 3.2.9. Überblick Energietore in Fluss bringen nur durch Anwesenheit
- 3.2.10. Die Anwendung bei den Tieren findest du nochmal im letzten Kapitel „Tiere“ gesammelt
- 3.2.11. Audioaufnahme für die Anwendung mit Kopfhören bei Mensch, Pferd Hund

3.3. Energietor Baihui – Kopf – Himmelstor

Videos:

- 3.3.1. Demo BaiHui – Auswirkungen, wenn im Fluss und wenn nicht
- 3.3.2. Übung BaiHui
- 3.3.3. Baihui in Fluss bringen für einen anderen Menschen
- 3.3.4. Erinnerung die richtige Frequenz finden, jetzt hast du schon die beiden wichtigsten.
- 3.3.5. Übung kleine und große Atmung für den Ausgleich und die Beobachtung was dein Körper braucht.
- 3.3.6. Baihui beim Tier am Beispiel Pferd
- 3.3.7. Audioaufnahme für die Anwendung mit Kopfhören bei Mensch, Pferd Hund

3.4. Energietor Herz

Ist dein Herz im Fluss, bist du nicht mehr angreifbar! Stabil, sicher, sichtbar.

Videos:

- 3.4.1. Demo Herz – Auswirkungen, wenn im Fluss und wenn nicht
- 3.4.2. Übung Herz
- 3.4.3. Herz in Fluss bringen für einen anderen Menschen
- 3.4.4. Herz beim Tier öffnen am Beispiel Pferd
- 3.4.5. Meditation Herz für mehr Details und Speichermöglichkeit
- 3.4.6. Audioaufnahme für die Anwendung mit Kopfhören bei Mensch, Pferd Hund

3.5. Energietor Mingmen – Lende – Tor des Lebens

Videos:

- 3.5.1. Demo Mingmen – Auswirkungen, wenn im Fluss und wenn nicht
- 3.5.2. Übung Mingmen
- 3.5.3. Mingmen in Fluss bringen für einen anderen Menschen
- 3.5.4. Mingmen beim Tier am Beispiel Pferd
- 3.5.5. Audioaufnahme für die Anwendung mit Kopfhören bei Mensch, Pferd Hund



3.6. Energietor Dazhui

Videos:

- 3.6.1. Demo Dazhui – Auswirkungen, wenn im Fluss und wenn nicht
- 3.6.2. Übung Dazhui
- 3.6.3. Dazhui in Fluss bringen für einen anderen Menschen
- 3.6.4.** Dazhui beim Tier am Beispiel Pferd
- 3.6.5.** Audioaufnahme für die Anwendung mit Kopfhören bei Mensch, Pferd Hund

3.7. Energietore öffnen gesamt

Videos:

- 3.7.1. Alle Energietore in einer Übungssequenz gemeinsam
- 3.7.2. Qi reinigen, stabilisieren, ausgleichen (Wiederholung aus dem Kapitel Erden) tägliche Routine, die kannst du auch unbemerkt machen
- 3.7.3. Meditation Energietore

4. Energiekreisläufe aktivieren-in Fluss bringen

Sobald du deinen eigenen Energiekreislauf aktiviert hast, kannst du zu deinem Pferd, deinem Hund oder anderen Menschen gehen. Bereits durch deine bloße Anwesenheit und deine Fokussierung auf deinen eigenen Energiekreislauf wirst du eine Wirkung erzielen

Infos auf Seite 31

Videos:

- 4.1. Kleiner Energiekreislauf am Menschen
- 4.2. Großer Energiekreislauf am Menschen
- 4.3. Energie in Fluss bringen und dann speichern
- 4.4. Kleiner Energiekreislauf beim Tier am Beispiel Pferd
- 4.5. Großer Energiekreislauf beim Tier am Beispiel Pferd
- 4.6. Audioaufnahme für die Anwendung mit Kopfhören bei Mensch, Pferd Hund

5. Harmonisieren:

Im Qi Gong bezieht sich "Harmonisieren" auf den Prozess des Ausgleichs und der Vereinheitlichung von Energieflüssen im Körper. Es zielt darauf ab, Körperbereiche und dessen Struktur und Bewegung im Körper zu kultivieren, auszugleichen und harmonisieren. Vor allem in der Diagonale des Körpers findet ein Ausgleich statt.

Infos auf Seite 34

Videos:

- 5.1. Harmonisierung einseitig beim Menschen negativ und seine Auswirkung
- 5.2. Harmonisieren diagonal beim Menschen und seine Auswirkung
- 5.3. Harmonisierung am Tier am Beispiel des Pferdes



6. **Energiewanderungen und Reiten:**

Lass uns gemeinsam spazieren gehen, (mit einer Audio Aufnahme und Kopfhörern) gerne auch mit deinem Pferd oder Hund. Durch meine Unterstützung und aufmerksame Beobachtung deiner Bewegungen und Energiebereiche werden wir diese wieder in ihren ursprünglichen Fluss bringen.

Infos auf Seite 35

Videos:

- 6.1. Wandern mit den Energietoren
- 6.2. Reiten mit den Energietoren
- 6.3. Meditation mit den Energietoren auf der Koppel
- 6.4. Körperwanderung für deinen Bewegungsablauf beim Gehen
- 6.5. Qi Wanderung
- 6.6. Körperwanderung Brustbein, Atmung, Knie

7. **Struktur in Muskeln Sehnen, Faszien, Gelenken, Organen:**

Strukturieren - Stabilisieren – Ausgleichen – Regulieren

Wenn du „Loslässt“ fällst du runter! Loslassen ist also nur bedingt eine Lösung. Wir brauchen eine Bewegungsart in unserem Körper die uns eine Struktur gibt, dadurch haben wir in uns eine Stabilität, was ist die Basis um „loslassen“ zum können.

Infos auf Seite 35

Videos:

- 7.1. Warum Strukturieren und Ausgleichen?
- 7.2. Strukturübung 1
- 7.3. Strukturübung 2
- 7.4. Strukturierung 3
- 7.5. Koordination deiner Wirbelkette beim Drehen, eine Voraussetzung für viele Bewegungen vor allem das richtige Gehen
- 7.6. Bücken und hochkommen! Eine oft falsch angewendete Bewegung, die auch das nachfolgende Gehen wesentlich beeinflusst.
- 7.7. „Guten Morgen Körper“ – eine tägliche Übung

8. **Qi Fluss kultivieren, Zusatzübungen:**

Hier bekommst du weitere Übungen für Dich um deinen Körper und deine Energien zu kultivieren!

Infos auf Seite 36

Videos:

- 8.1. Qi reinigen, stabilisieren, beruhigen, ausgleichen
- 8.2. Qi Fluss beim eigenen Fliegen
- 8.3. Energie im Fluss und dann speichern
- 8.4. Kleine Atmung – große Atmung für den Ausgleich
- 8.5. Qi kultivieren und regulieren – Zentren
- 8.6. Qi kultivieren und regulieren - dynamisch

