

Re Shen Fa - Qigong zum Warmwerden

Re Shen Fa heißt wörtlich übersetzt „heiße Körper Methode“ und stammt aus der Buddhistischen Qigong Schule der Shaolin-Kloster-Tradition. Die Übungsreihe besteht aus drei einleitenden, neun Haupt- und zwei abschließenden Übungen und eignet sich ausgezeichnet zum „Lockern und Erwärmen“.

Ihr Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung und Stabilisierung der Inneren Kraft des Unterbauchs („Unteres Dantian“) und schult bei regelmäßiger Überpraxis das Gespür für die eigene Körpermitte - sowohl für die Beweglichkeit als auch für meditative innere Wahrnehmungsprozesse. Die Kombination aus „Stehender Säule“ (Stilles Qigong), dynamischen und zügigen Bewegungen (Bewegtes Qigong), stimuliert und wärmt den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen. Muskeln, Bänder und Knochen werden gestärkt, die Qi-Zirkulation angeregt, körperliche sowie mentale Energien harmonisiert und zum freien Fließen gebracht.

Die Vorbereitung

1. Die stehende Säule. 2. Das Qi ziehen. 3. Das Qi hin- und herschwenken.

Der Hauptteil

1. Folge: **Den Arm schleudern - das Dantian schaukeln**
auch: Dantian schütteln (Arme schwingen)
2. Folge: **Das Qi ziehen, die Schulter rollen und abstreifen - das Dantian kreisen**
auch: Dantian massieren (Schulter massieren)
3. Folge: **Die Katze wäscht das Gesicht - das Dantian hin und her drehen**
auch: Dantian drehen (die Katze wäscht sich)
4. Folge: **Die Adlerkrallen - das Dantian drücken**
auch: Dantian pressen (Das nicht Greifbare vom Himmel ziehen)
5. Folge: **Das Wildpferd galoppiert - das Dantian heben**
auch: Dantian heben (Das Wildpferd stürzt sich auf den Trog)
6. Folge: **Der Wasserträger - das Dantian tragen**
auch: Dantian ziehen (Wassereimer an einem Stock tragen)
7. Folge: **Die Seile drehen - die Meridiane reiben und wärmen**
auch: Dantian schleifen (Flachs hecheln)
8. Folge: **Der Wasserbüffel schüttelt den Kopf - das Dantian links und rechts schütteln**
auch: Dantian krümmen - (Die goldene Kuh schüttelt den Kopf)
9. Folge: **Die Sojabohne mahlen - das Dantian kreisen**
auch: Dantian polieren (Den Mühlstein drehen)

Der Abschluss

1. Das Qi regulieren. 2. Das Qi beleben.