

## Die Rückkehr des Frühlings

chin. Hui Chun Gong

Hui Chun Gong bedeutet "Übungen zur Rückkehr des Frühlings". Sie werden auch "Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser" bezeichnet. Diese gesunderhaltende Methode wurde viele Jahrhunderte geheim gehalten und war nur den daoistischen Mönchen und den chinesischen Kaisern bekannt. Letztere wollten Unsterblichkeit erlangen. Erst Ende der 80er Jahre ist diese Sequenz der chinesischen Bevölkerung zugänglich gemacht worden. In Deutschland verbreitet sich momentan diese Bewegungsfolge sehr schnell von den Lehrern zu den Schülern, aufgrund der effektiven Wirkung auf das Hormonsystem und nachfolgend auf ein strahlendes Aussehen und Jugendlichkeit.

Die Einleitung | YuBei shi

1. Die Rückkehr des Frühlings| Hui Chun Gong
  - a. Das verbrauchte Qi durch das frische ersetzen
  - b. Schütteln
  - c. Schultern rollen
2. Das YuanQi veredeln - Das Leben verlängern | ShangYuan Gong
3. Bewegungen nach Yin-Yang Monade | BaGua XingGong
4. Der Vogel Rock fliegt | PengXiang Gong
5. Die Schildkröte zieht den Kopf ein – mehrfaches Kreisen | GuiSu Gong / Fu Huan Gong
6. Schwimmender Drache – Dreifaches Kreisen | LongYou Gong/ SanHuan Gong
7. Schwimmender Frosch – Kleine Kreise | ChanYou Gong/ XiaoHuan Gong
8. Himmelkreise | TianHuan Gong
9. Erden – Kreise | DiHuan Gong
10. Menschen – Kreise , ^ förmige Schritte / Katze und Tiger | RenHuan Gong / MaoHu Gong
11. Der Unsterbliche gratuliert zum Geburtstag | BaXian QingShou Gong
12. Der Phönix breitet seine Flügel aus/ Große Harmonie | FengHuang ZhanChi Gong/ DaShun Gong
13. Die Jugendfrische (des Gesichtes) wiedererlangen / Die Haut befeuchten (ernähren)| Huan TongYan Gong/ RunFu Gong
  - a. Beten/Huldigung der drei daoistischen Gottheiten
  - b. Selbstmassage

Selbstmassage | ZiWo BaoJian AnMo

1. Der Adler schärft seine Krallen
2. Stirn
3. Augenbrauen
4. Gesicht reiben
5. Gesicht klopfen
6. Ohren massieren & Himmelstrommeln
7. Massage der Augen
8. Mund
9. Nase
10. gesamtes Gesicht
11. Hals & Nacken
12. Abschluß – Größerer Erfolg

Literaturempfehlung: Hui Chun Gong. Original Version. Kolibri Verlag. Kaltenkirchen 2015. Bestellung über [www.kolibriversion.de](http://www.kolibriversion.de) möglich!