

SHIFU SHEN XIJING NEIDAN GONG SEMINARREIHE 2025 bis 2026: DIE METHODE ZUR SPEICHERUNG VON JING-QI IM UNTEREN DANTIAN (Xià Dāntián Chúcún Jīngqì Gōngfǎ – 下丹田储存精气功法)

DAS THEMA

Nachdem das Untere Dantian entwickelt wurde, leiten wir mithilfe von Qi-Speichertechniken die Energie aus dem Blut (血气), den Sehnen (筋气), den Knochen (骨气) und den Muskeln (肉气) in das Untere Dantian. Dies führt zur Entstehung von „Jing-Qi“ (精气). Diese Methode wird im Neidan Gong als „Körper transformieren, um Jing zu kultivieren“ (练体化精, 筑基功法) bezeichnet.

Jing-Qi – oft als „Wurzel der körperlichen Vitalität“ bezeichnet – ist von zentraler Bedeutung. Wenn das Untere Dantian Jing-Qi erzeugt und speichert, zeigt dies, dass unsere körperliche Verfassung gesünder und kräftiger ist als die eines durchschnittlichen Menschen. Dies stärkt die Immunabwehr, hilft, Infektionen zu widerstehen, und fördert die langfristige Aufrechterhaltung von Energie in Alltag, Arbeit und Lernen.

Die Methode der Qi-Speicherung umfasst vier grundlegende Schritte:

1. Die Energie des Blutes (血液之气) in das Untere Dantian leiten.
2. Die Energie der Faszien (筋脉之气) in das Untere Dantian leiten.
3. Die Energie der Muskeln (肌肉之气) in das Untere Dantian leiten.
4. Die Energie der inneren Organe (内脏之气) in das Untere Dantian leiten.

Die gesamte Methode wird in Form von mehreren Blöcken vermittelt.



DIE SEMINARE

Jeder Block umfasst 32 Zeitstunden und führt in Theorie und Praxis fundiert in die jeweiligen Methoden ein. Es gibt längere Übungsphasen um selbst ein Gefühl für die jeweiligen Inhalte entwickeln zu können und einen tieferen Zugang zu ihnen zu bekommen. Bei allen Methoden werden die stillen Meditationsphasen durch bewegte Übungsphasen vorbereitet und unterstützt. Jedem Kurs schließt sich eine traditionellen Kultivierungsphase von unterschiedlicher Länge an, in der die Übenden die erlernten Methoden intensiv zu Hause praktizieren können, um eine tiefe Transformation zu erfahren.

ZIELGRUPPE

- Absolventen der bisherigen Neidan Gong Ausbildungen
- Lehrer anderer Qi Gong, Taiji und Meditations-Stile, die sich im Neidan Gong fortbilden wollen
- Fortgeschrittene Übende anderer Qi Gong und Meditationsrichtungen
- Menschen, die an authentischer daoistischer Meditation interessiert sind
- Menschen, die lernen möchten ihre Energie, als Träger des Lebens zu bewahren, um gesünder, länger und bewusster zu leben

TERMINE:

EINFÜHRUNGSKURS:

08. Februar 2025, 14-19 Uhr

Inhalte: Theoretische und praktische Einführung in die Methode und ihre Wirkungen.

BLOCK 1:

21.-25. Mai 2025 Kurszeiten:

Tag 1: 14:00-18:00 Uhr

Tag 2-4: 08:30-12:30 und 14:30-18:30 Uhr

Tag 5: 08:30-12:30 Uhr

BLOCK 2:

27.-31. August 2025 Kurszeiten:

Tag 1: 14:00-18:00 Uhr

Tag 2-4: 08:30-12:30 und 14:30-18:30 Uhr

Tag 5: 08:30-12:30 Uhr

BLOCK 3:

06.-10. Mai 2026 Kurszeiten:

Tag 1: 14:00-18:00 Uhr

Tag 2-4: 08:30-12:30 und 14:30-18:30 Uhr

Tag 5: 08:30-12:30 Uhr



ORTE, TECHNIK UND WEITERE HINWEISE:

ORTE

Veranstaltungsart: Streaming Kurs über Zoom mit Aufzeichnung.

Den Teilnehmern wird zur besseren Nachbereitung nach dem Kurs die Aufzeichnung zur Verfügung gestellt.

Dadurch kann der Kurs ggf. auch zu einem späteren Zeitpunkt absolviert werden.

TECHNIK

- Die Kurse werden per Zoom online übertragen und aufgezeichnet. Den Teilnehmern wird zur besseren Nachbereitung nach dem Kurs die Aufzeichnung zur Verfügung gestellt. Dadurch kann der Kurs ggf. auch zu einem späteren Zeitpunkt absolviert werden.
- Die Videoaufzeichnungen können über jedes internetfähige Endgerät angeschaut werden.
- Die Details zu den technischen Voraussetzungen und eine allgemeine Anleitung zur Vorbereitung auf online Kurse findest du **HIER**.

WEITERE HINWEISE

Was du für die Teilnahme brauchst:

- Es werden folgende Hilfsmittel benötigt: Yogamatte, Meditationskissen (ggf. kannst Du aber auch auf einem Stuhl sitzen), Decke
- Du benötigst einen ruhigen und ungestörten Ort von mindestens ca. 1,5x1,5 Metern und mit Internetverbindung für die Dauer es Kurses. Eine schöne Atmosphäre ist unterstützend.
- Du benötigst während des Kurses zeitlichen Freiraum. Ich empfehle dir, wenn eben möglich, sich für die Kursdauer so weit wie möglich von alltäglichen Belangen, wie Arbeit, Hobbys, Kommunikation, allgemeinen Verpflichtungen, Medienkonsum, etc. zurückzuziehen.

KOSTEN, BEZAHLUNG & ANMELDEHINWEISE:

KOSTEN

Kosten Einführungskurs: 75 Euro

Kosten je Blockkurs: 450 Euro

BEZAHLUNG

Die Seminargebühren sind bis spätestens 14 Tage vor dem jeweiligen Termin per Paypal direkt an Großmeister

Shen Xijing über die E-Mail-Adresse 383363697@qq.com oder den

Link <https://www.paypal.com/paypalme/shenxijing> zu bezahlen.

Die Kosten sollten bitte AUF KEINEN FALL auf mein Konto überwiesen werden, da ich Großmeister Shen Xijing nur bei der Organisation unterstütze. Eine andere Art der Bezahlung ist nicht möglich!

ANMELDEHINWEISE

- Bitte melde dich so früh wie möglich (spätestens aber bis zwei Wochen vor Kursbeginn) an, um uns die Vorbereitung zu erleichtern.
- Die Anmeldung zu den Kursen kannst du HIER oder über die Online-Anmeldung am Seitenende vornehmen
- Es wird keine separate Anmeldebestätigung verschickt.
- Deine Anmeldung über den unten stehenden Link ist verbindlich!
- Die online Zugangsdaten werden 2-3 Tage vor dem Kurs per E-Mail zugesendet
- Solltest du unter gesundheitliche Beeinträchtigungen leiden, die für den Kurs relevant sind, so teile mir das bitte rechtzeitig vor Kursbeginn mit, damit wir uns optimal auf dich einstellen können.

PS. Ausschreibung von Tobias Punkte auf seiner Homepage für Shifu Shen Xijing