

中医中土
森林行禅
扶正祛邪
强身免疲

GEHMEDITATION XIXIHU-IM WALD

导引按跷
柔和肢体
行步吐纳
放松入静



Mit den meditativen Schritten und der speziellen Atmung gehen wir in den Wald zur Förderung der Gesundheit und Stärkung der Lebenskraft, um die krankmachenden Störungen zu beseitigen. Der Wald mit seiner frischen klaren Luft mit dem ausreichenden Sauerstoff und den Heildüften aus Bäumen und Pflanzen bietet einen idealen Heilraum. Dadurch werden die Abwehrkräfte des Immunsystems gestärkt. So ist man sich selbst der beste Arzt zur Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) von Erkrankungen.
www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at/行禅呼吸 www.lebenspflege.de/Gehmeditation-XiXiHu

Das Bildungszentrum der TCM-Lebenspflege hat aus der jahrelangen Forschung und Praktizierung ein integrierendes Konzept über die „Gehmeditation“ entwickelt. Inhaltlich wird dies Konzept grundsätzlich mit den verschiedenen meditativen gehenden Schritten unter der integrierenden Regulierung von Geist, Körper und Atem (Drei Elemente von QiGong) zur Gesamtwirkung der Vorbeugung, Selbstheilung sowie Rehabilitation nach der TCM aufgebaut.

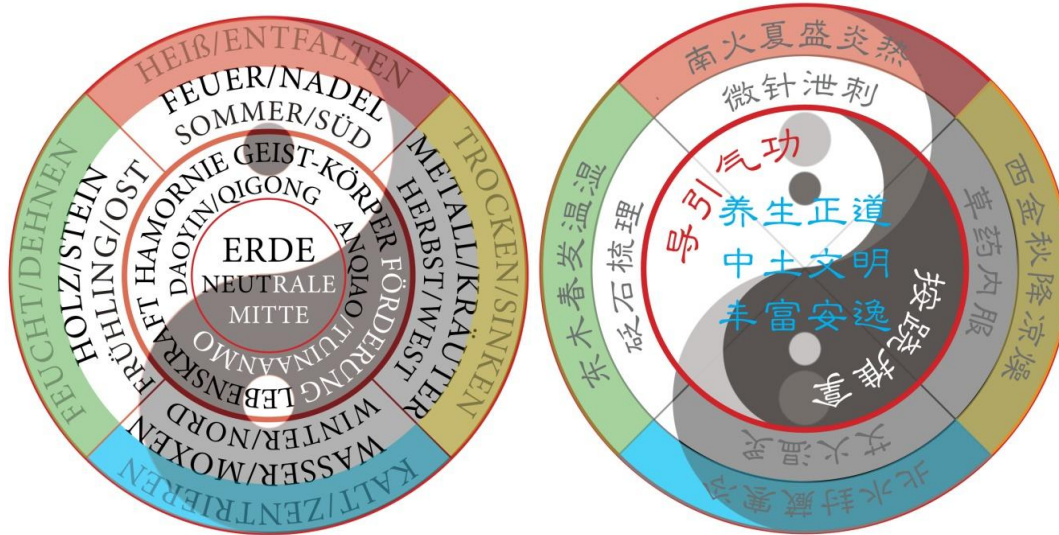
Das Konzept der Gehmeditation wird nach der theoretischen Grundlage der TCM wie Meridianlehre und Organlehre strukturiert. Charakteristisch werden die unterschiedlichen Schritte der Gehmeditation nach dem TaiJi-Prinzip sowie Essenz der Meditation in einem speziellen Atemrhythmus des sogenannten XiXiHu (Ein-Ein-Ausatmen) durchgeführt.



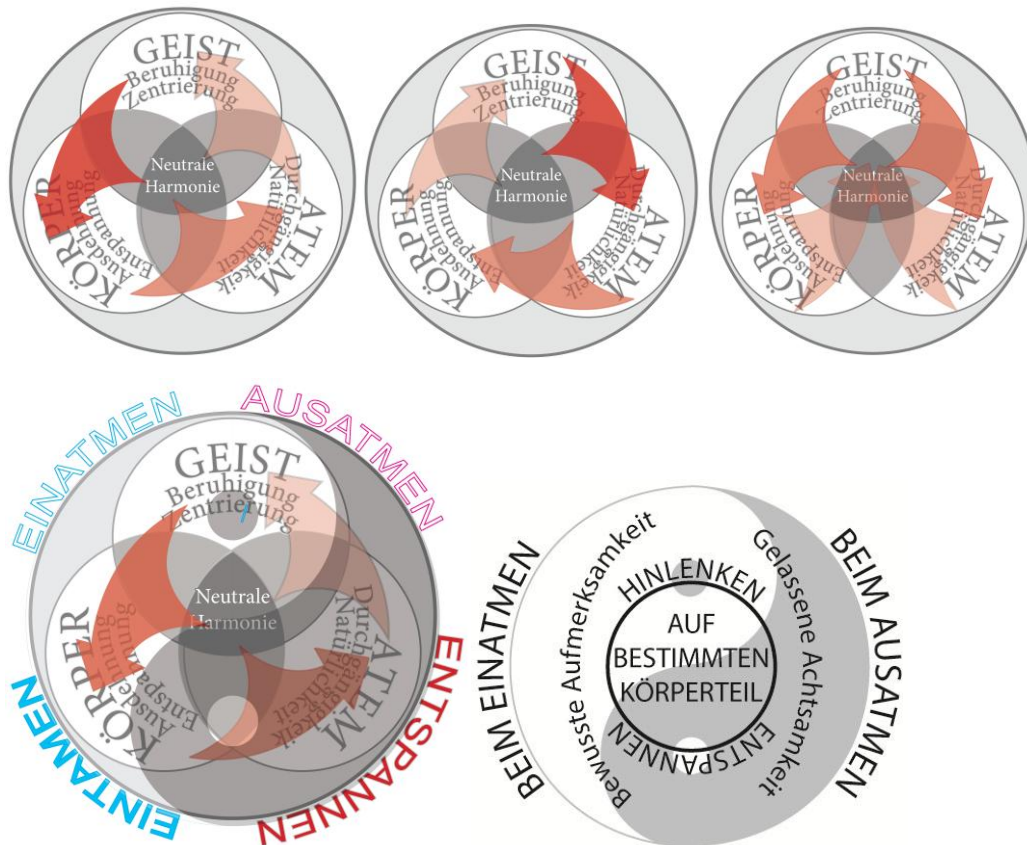
Die Kurzdarstellung sowie einige Grundkenntnisse:

Die Gehmeditation kann als eine Übungsmethode zur neutralen Mitte des Heilungsmodells nach der TCM, wie DaoYin/QiGong und AnQiao/TuiNaAnMo (siehe Bild) untergeordnet werden.

(Ausführliche Informationen Siehe Literatur 《黄帝内经 HuángDìNèiJīng》 Gelber Kaiser Inneres Werk)



Der Grundinhalt von DaoYin/QiGong ist die Integrierende Regulierung von Geist, Körper und Atem



Dieses Konzept wird in zwei zusammenhängende Teile wie Grundausbildung und Fortbildung eingeteilt.

1. Grundausbildung:

(1) Beherrschen der elementaren Grundschritte

1) Stehender Schritt bzw. Elementare Gehmeditation im Rhythmus eines Schrittes

Geeignet: Elementare Stufe, Vorbereitung sowie Erwärmung zur Stille-Übung/Meditation, Schwache Konstitution, Übung im Raum sowie Garten, Notwendige Maßnahme der integrierenden Regulierung für Reha bzw. Selbstheilung insbesondere beim „bettlägerigen Stadium“



2) Mit der Wirbelsäule „drehendes Gehen“ mit 3 Schritten und einem punktierenden Schritt im Atemrhythmus: wirkt für die ganzheitliche integrierende Regulierung von Geist, Körper und Atmung bzw. Anregung des ganzheitlichen Meridiansystems und Harmonisierung der inneren Organe sowie allgemeine Stärkung und Pflege der Lebenskraft, geeignet für Aufbau der Konstitution, Reha der chronischen sowie psychosomatischen Erkrankungen und allgemeine Gesundheitsförderung => Übung im Garten und in der Natur



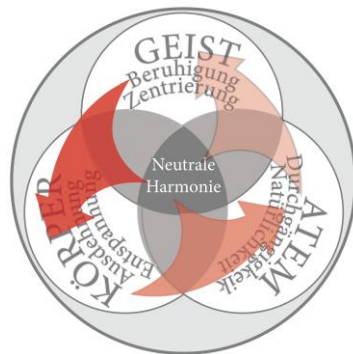
3) „Schwingendes Gehen“ (Aus Schulterblatt und Beckenschaufel) mit 4 Schritten im Atemrhythmus

Diese Schritte sind sehr geeignet für die Übung in der Natur insbesondere im Wald und wirkt sowohl für Stärkung der Konstitution und Lebenskraft, Förderung der Gesundheit und Selbstheilung



(2) Wesentliche Anforderungen

Neutrale Harmonisierung sowohl der innerliche Ruhe-Stille (Geist) als auch des Beweglich-Gehens des Körpers bzw. der Extremitäten, die grundsätzlich nach der Meridianlehre sowie Organsystemlehre der TCM strukturiert als auch ausgeführt werden.



Bewahre den Geist innerlich, Reihenfolge Beruhigung und Beseitigung der „überwuchernden Gedanken (Ruhe)

In sich konzentrieren bzw. in die eigene innere Umgebung kommen/konzentrieren.

Entfalten des neutralen harmonischen Bestandteils des Geistes (Yi) bzw. die Denkweise der Wahrnehmung

Mit dem YiNian führe/fülle/fühle die Körperhaltung/-bewegung zum Ausdehnen, Entspannen bzw. weitere schwingende und spiralförmige Bewegung.

Zuerst lenke sinnlich von den einzelnen bestimmten lokalen Körperabschnitten bis zu dem weiterentwickelnden ganzen Körper. Unter der subjektiven Anleitung des neutralen harmonischen Geistes (YiNian) „fülle“, „führe“ und „fühle“ die Bewegungen der Körperabschnitte fortlaufend durch.

Der ganze Körper sowohl von äußerer Haltung, wie Rumpf und Extremitäten bzw. Gelenken sowie der inneren Umgebung wie Gewebe und inneren Organen, befindet sich stets in einem schwingenden und ausgedehnten und entspannten Zustand

Die Körperbewegungen sind verlängert, elastisch und spiralförmig sowie schwingend.

Die Körperhaltung und -bewegungen werden stets mit sowohl der innerlichen Anregung der Meridianverläufe/-punkte als auch der Regulierung der inneren

Organe bzw. Sinnesorgane umfangreich koordiniert.

Die Atmung wird natürlich und durchgängig.

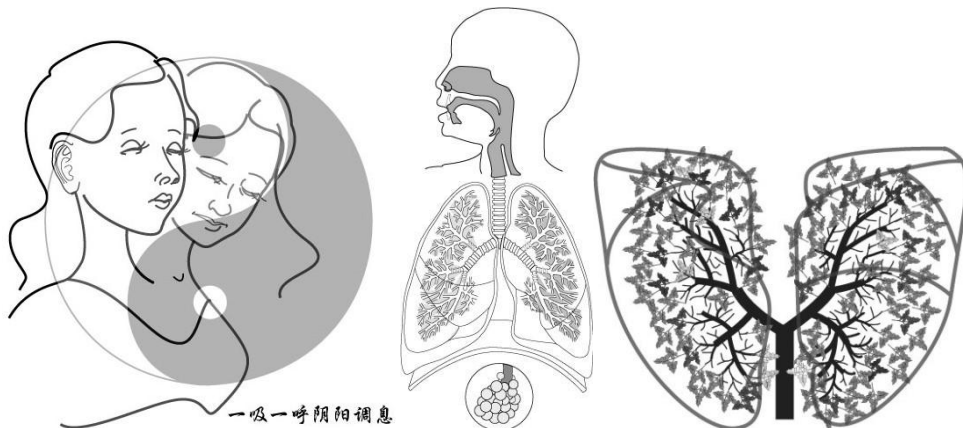
Koordiniere die doppelnden Kontrollfunktionen sowohl willkürlichem Steuern vom Sichtbarbewusstsein als auch automatischer Regulierung vom Atemzentrum.

Der zentrierte Geist (Yi) steuert sowohl mit der bewussten Aufmerksamkeit als auch der gelassenen Achtsamkeit den Vorgang der Atmung, er „pendelt“ weiterhin zwischen den Beiden

Bis der ganze Vorgang von Ein-/Ausatmung mit der Körperhaltung/-bewegung wie die zu-/abnehmenden YinYang-Bewegungen des TaiJi dynamisch und durchgängig auch natürlich ausgeführt werden.

Harmonische Koordinierung der wichtigen Bestandteile des Lungenatemsystem, nämlich:

1. Lüftung der oberen Atemwege vom Eingang (Nase) bis zu den größeren Bronchien mit Glattmuskeln sowie unteren Bronchien ohne Glattmuskeln jedoch um die umfangreichen Lungenbläschen herum



2. Fortbildung der Gehmeditation nach Identifikation der Syndrome und Organlehre

Die erlernten Grundschrte wie stehender und erster Schritt, Drei-Schritte mit einem punktieren sowie Vier-Schritte im Rhythmus Xi-Xi-Hu- werden weiterhin nach den Grundlagen der TCM wie der Lehre der Organsysteme, Identifikation der Syndrome sowie Grundheilungsprinzipien anpassend und mit variierten Schritten und Intensitäten vermittelt und praktiziert, wie

- nach Grundprinzipien Zugehend, Abziehend und Harmonisierung
- nach den Eigenschaften der Organsystemen wie Lunge, Herz, Milz/Magen, Leber und Niere



Der Neutrale mittlere geistige Bestandteil (Yi), nämlich die neutrale harmonische Aktivität des Geistes, wird innerlich durch die geistige Beruhigung und Zentrierung sinnlich etabliert. Während des ganzen Übungsprozesses wird dieses subjektiv geförderte neutrale Denken (YiNian) als die innerliche geistige führende Anleitung des DaoYin, wie sowohl zur Harmonisierung der Lebenskraft (导气令和 DaoQiLingHe) als auch der elastischen Regulierung des Körpers bzw. der Extremitäten (引体令柔,柔和肢体).

Nach der Organlehre ist der Organfunktionskreis der Milz/des Magens zuständig für die Muskeln des ganzen Körpers und der Bewegungen der Extremitäten, wobei die Wirbelsäule als die Mitte aller Gelenke und Muskeln bezeichnet wird.

走路是“世界上最好的健身运动”

中土导引按跷

