

Porno Kompetenz

FALUN GONG

Die Übungen von Falun Gong sind so erhehend und stark, dass sie zur mentalen und emotionalen Befreiung führen. Chinas kommunistische Führer erkannten dies und begannen Falun Gong Praktizierende zu verfolgen, einerseits weil sie Arbeitskräfte für ihre Zwangslager und Gulags brauchten, aber auch weil sie die Dimension von Falun Gong erkannten.

Ab Mitte der 1990 Jahre wurde Falun Gong verstärkt als potentielle Bedrohung anzusehen, hauptsächlich wegen der Größe der Bewegung, ihrer Unabhängigkeit vom Staat und der spirituellen Lehre. Gegen 1999 wurde die Anhängerschaft von Falun Gong auf über 10 Millionen Menschen geschätzt. Die Spannungen spitzten sich im April 1999 zu, als sich in Peking über 10 000 Falun Gong Praktizierende friedlich in der Nähe des Regierungsgeländes einfanden, um für gesetzliche Anerkennung und gegen staatliche Einmischung zu demonstrieren.

Am 20. Juli 1999 ordnete die Führung der Kommunistischen Partei landesweit eine harte Vorgehensweise gegenüber Falun Gong Anhänger an und initiierte einen vielfältigen Propaganda-Feldzug, um die Bewegung aus der Welt zu schaffen. Menschenrechtsorganisationen berichten, dass Falun Gong Praktizierende in China einer großen Spanne von Menschenrechtsverletzungen ausgesetzt sind. Es wird angenommen, dass Hunderttausende ohne jegliche Gerichtsverhandlung eingesperrt worden sind. Inhaftierte Praktizierende unterlägen Zwangsarbeit, psychischen Misshandlungen, Folter und anderen Zwangsmethoden der Gehirnwäsche von Seiten der chinesischen Staatsorgane. Seit Anfang dieser Unterdrückungskampagne sind Falun Gong Anhänger eine deutlich hörbare Stimme in der regimekritischen Gesellschaft, welche sich für mehr Menschenrechte einsetzen und ein Ende der Herrschaft der Kommunistischen Partei fordern.

Falun Gong Begründer Li Hongzhi lebt seit 1996 in den USA. Einige Quellen schätzen, dass trotz der Unterdrückungskampagne innerhalb Chinas mehrere Millionen weiterhin Falun Gong praktizieren. Außerhalb von China sollen weltweit Hunderttausende in über 70 Ländern Falun Gong ausüben. Amelia Pang schrieb zu der China Thematik ein interessantes Buch.

https://de.wikipedia.org/wiki/Falun_Gong





Porno Kompetenz

Die Praxis von Falun Gong besteht aus zwei Elementen:

Durchführung der Übungen und Verfeinerung seines "Xingxing" (Tugendhaftigkeit, Nachsicht, Bewusstwerdung, Entsagung, die Aufgabe aller weltlicher Begierden und Anhaftungen und duldsames Ertragen von Not und Mühsalen).

Die Vervollkommnung und Erhöhung des moralisch-ethischen Charakters sollen einerseits erreicht werden, indem der Mensch sein Leben an Wahrhaftigkeit, Mitgefühl und Toleranz ausrichtet und andererseits durch Entsagung jeglicher Wünsche, zerstörerischer Handlungen und negativen Gedanken (Gier, Profit, Wollust, Begierde, Mord, Kampf, Diebstahl, Raub, Betrug, Eifersucht usw.)

Lerne zuerst die erste Übung. Dann, wenn du sie beherrscht, die Zweite. Schritt für Schritt.

Für die Übungen ist es besser das Video anzusehen, und dann immer wieder nachzulesen. Alle fünf Übungen sollen mit geschlossenen Augen praktiziert werden. Beim Lernen musst du jedoch die Augen offen halten, um zu prüfen, ob du deine Bewegungen korrekt ausführst. Wenn du die Übungen dann beherrscht, solltest du sie mit geschlossenen Augen praktizieren. Die Zunge muss den oberen Gaumen berühren. Obere und untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander, und der Mund bleibt geschlossen.

ÜBUNG 1 BUDDHA STRECKT SEINE TAUSEND ARME AUS - FO ZHAN QIAN SHOU FA

Hier ist das Ziel, den freien Energiefluss durch den Körper zu erleichtern und die Meridiane zu öffnen. Es bewirkt, dass Energieblockaden aufgehoben werden. Die Energie wird im Körper und unter der Haut kräftig in Bewegung gebracht. Bei der Übung nimmt man auch automatisch eine große Menge von Energie aus dem Kosmos auf. Auf diese Weise werden beim Praktizierenden bereits am Anfang Hunderte von Meridianen geöffnet. Wenn man diese Übung lernt oder praktiziert, lässt sich ein starkes Energiefeld spüren. Es stellt sich am ganzen Körper ein Wärmegefühl ein.

Mantra (optional):

Shen Shen He Yi,
Dong Jing Sui Ji;
Ding Tian Du Zun,
Qian Shou Fo Li.

Man soll sich ganz langsam dehnen, bis der ganze Körper seine Endposition erreicht hat. Das kann sich sogar so anfühlen, als ob dein Körper auseinandergerissen würde. Beim Dehnen hat man den Eindruck, als ob man sehr groß wäre.

Die Lösung der Spannung soll plötzlich erfolgen, wenn die zu dehnenden Körperteile ihre Endposition erreicht haben. Beim Dehnen drücken die Fersen fest nach unten, während sich der Scheitel möglichst kräftig nach oben reckt, sodass Hunderte von Meridianen in deinem ganzen Körper durch das Ziehen geöffnet werden. Danach muss man die Spannung auf einmal lösen. Nach dem Dehnen entspannt man sich auf einen Schlag. Dadurch wird der Körper komplett geöffnet.



Porno Kompetenz



1-1

1-2

1-3

1-4

Ausgangsposition: Locker stehen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine werden leicht gebeugt. Knie und Becken entspannen sich. Der Körper bleibt entspannt, ohne zu erschlaffen. Das Kinn wird leicht zurückgezogen, während die Zunge den oberen Gaumen berührt. Die obere und die untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Die Augen sind auch leicht geschlossen. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus.

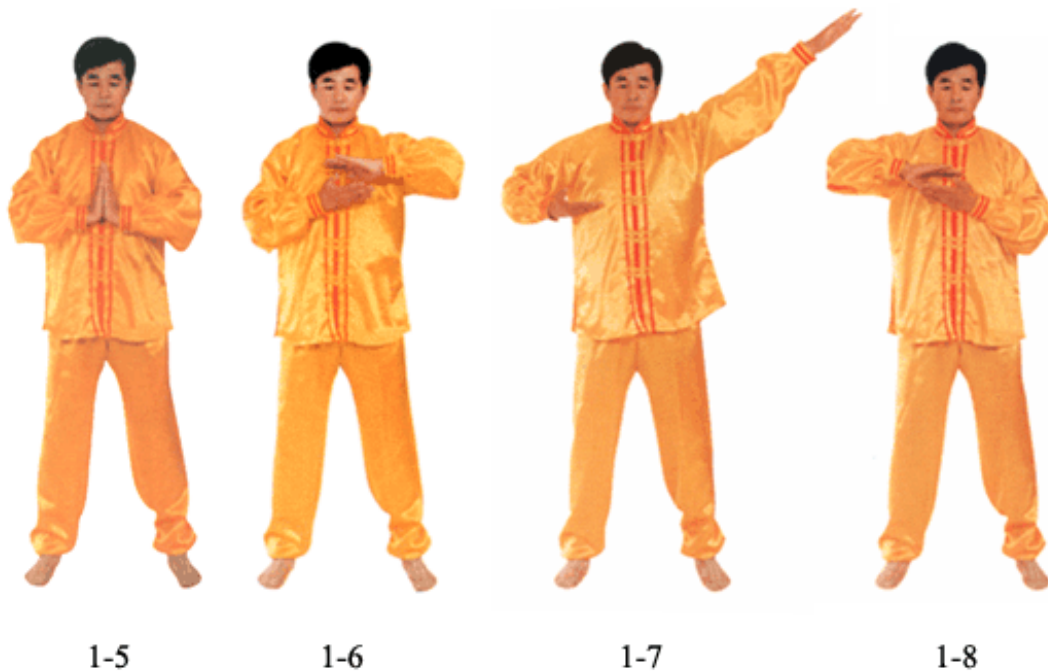
Liang Shou Jieyin (Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen): Beide Hände heben sich, und die Handflächen zeigen dabei nach oben. Die Daumenspitzen berühren sich leicht. Die restlichen vier Finger bleiben dicht nebeneinander. Beide Hände legen sich übereinander. Bei den Männern liegt die linke Hand oben, bei den Frauen die rechte. Die Hände so vor dem Unterbauch zusammenhalten, dass sie ein Oval bilden. Die Oberarme werden leicht nach vorn gedreht. Die Ellbogen sind leicht angehoben, so dass die Achselhöhlen frei bleiben. (Abb. 1-1)

Mi Le Chen Yao (Der Maitreya-Buddha streckt sich): Die Hände heben sich langsam aus der Jieyin-Position und bleiben dabei zusammen. Die Hände trennen sich vor dem Kopf. Die Handflächen drehen sich langsam nach oben. In Scheitelhöhe zeigen die Handflächen ganz nach oben, und die Fingerspitzen der beiden Hände weisen zueinander (Abb. 1-2). Der Abstand zwischen den Fingerspitzen beträgt etwa 20-25 Zentimeter. Nun strecken sich der Scheitel und die Handballen nach oben, und die Füße drücken gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich kräftig 2-3 Sekunden lang durch. Danach wird im ganzen Körper die Spannung auf einmal gelöst. Knie und Becken wieder locker halten.

Ru Lai Guan Ding (Der Tathagata-Buddha gießt die Energie in den Scheitel): Der vorherigen Bewegung folgend (Abb. 1-3), drehen sich die Hände gleichzeitig um 140 Grad nach außen und bilden einen Trichter. Die Handgelenke werden gerade, und die Hände werden langsam gesenkt. Beim Herabsenken zeigen die Handflächen zur Brust. Der Abstand zwischen Hand und Brust beträgt weniger als 10 Zentimeter. Die Hände sinken weiter bis zum Unterbauch (Abb. 1-4).



Porno Kompetenz



Shuang Shou Heshi (Mit beiden Händen in die Heshi-Position gehen): Sobald die Hände den Unterbauch erreicht haben, drehen sie sich, sodass die Handrücken zueinander zeigen. Anschließend werden die Hände bis zur Brusthöhe gehoben und gehen in die Heshi-Position über (Abb. 1-5). Hierbei liegen die Finger und die Handballen der beiden Hände aufeinander. Die Handflächen berühren sich nicht. Die Ellbogen sollen angehoben werden. Die Unterarme bilden eine gerade Linie. (Die Hände bleiben bei allen Bewegungen, mit Ausnahme der Heshi- und der Jieyin-Position, in der Lotos-Haltung. Dies gilt auch für weitere Übungen.

Zhang Zhi Qian Kun (Die Hände zeigen gegen Himmel und Erde): Ausgehend von der Heshi-Position trennen sich die Hände und nehmen einen Abstand von etwa 2-3 Zentimeter ein (Abb. 1-6). Gleichzeitig drehen sich die Hände. Bei den Männern dreht sich die linke Hand zur Brust und die rechte Hand nach außen. Bei Frauen ist es umgekehrt. Dann liegt bei den Männern die linke Hand oben; bei den Frauen liegt die rechte Hand oben. Hände und Unterarme bilden eine gerade Linie. Dann strecken sich obere Hand und oberer Arm seitlich schräg nach oben, und die Handfläche zeigt dabei nach unten (Abb. 1-7). Die obere Hand ist etwa in Kopfhöhe. Die untere Hand bleibt weiterhin vor der Brust, und die Handfläche zeigt nach oben. Der obere Arm wird ausgestreckt. Gleichzeitig reckt sich der Scheitel nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden, um den ganzen Körper zu strecken und zu dehnen. Nach etwa 2-3 Sekunden wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kommen zurück zur Brust und bilden die Heshi-Position.

Danach werden die Hände noch einmal gedreht: Bei den Männern liegt diesmal die rechte Hand oben, die linke Hand unten (Abb. 1-8). Bei den Frauen ist es umgekehrt.

Porno Kompetenz



Die Bewegung wird wie zuvor beschrieben seitenverkehrt wiederholt (Abb. 1-9). Nach dem Strecken entspannt sich der Körper. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Jin Hou Fen Shen (Der goldene Affe teilt sich): Ausgehend von der Heshi-Position lösen sich die Hände voneinander und strecken sich zu beiden Seiten aus, bis sie eine gerade Linie mit den Schultern bilden. Der Scheitel reckt sich nach oben, die Füße drücken fest gegen den Boden, während die beiden Hände sich kräftig zur Seite strecken. Der Körper streckt sich in alle vier Richtungen und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch (Abb. 1-10). Dann wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Shuang Long Xia Hai (Zwei Drachen tauchen ins Meer): Die Hände aus der Heshi-Position lösen und beide gleichzeitig vor dem Körper schräg nach unten ausstrecken. Die gestreckten und parallel zueinander liegenden Arme bilden mit dem Körper einen Winkel von 30 Grad (Abb. 1-11). Der Scheitel reckt sich nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch. Dann wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Pu Sa Fu Lian (Die Bodhisattva legt die Hände auf die Lotosblumen): Die Hände aus der Heshi-Position lösen und beide gleichzeitig seitlich nach unten ausstrecken (Abb. 1-12). An der Seite bilden Arm und Körper einen Winkel von etwa 30 Grad. Dann reckt sich der Scheitel nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch. Danach wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.



1-9



1-10



1-11



1-12



Porno Kompetenz



1-13



1-14



1-15



1-16

Luo Han Bei Shan (Der Arhat trägt den Berg auf dem Rücken): Die Hände aus der Heshi-Position lösen und beide gleichzeitig nach hinten strecken (Abb. 1-13). Die Handflächen zeigen dabei nach hinten. Sobald die Hände auf dem Weg nach hinten die Körperseite passieren, werden die Handgelenke allmählich angewinkelt. Hinter dem Körper sind die Handgelenke dann in einem Winkel von 45 Grad gebeugt. Dann reckt sich der Scheitel nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch. Der Körper bleibt gerade und beugt sich nicht nach vorne, und in der Brust ist die Kraft. Dann wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Jin Gang Pai Shan (der Vajra schiebt den Berg): Die Hände aus der Heshi-Position lösen und beide gleichzeitig nach vorn stoßen, wobei die Fingerspitzen nach oben zeigen. Der Arm ist in Schulterhöhe. Nachdem die Arme ausgestreckt sind, reckt sich der Scheitel nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch (Abb. 1-14). Dann wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Die Kou Xiao Fu (Die Hände vor dem Unterbauch überkreuzen): Die Hände werden langsam gesenkt, wobei sich die Handflächen zum Bauch drehen. Die Hände mit Abstand voneinander vor dem Unterbauch überkreuzen (Abb. 1-15). **Bei den Männern liegt die linke Hand innen, bei den Frauen die rechte Hand.** Die Handfläche der äußeren Hand zeigt gegen den Handrücken der inneren Hand. Der Abstand zwischen den Händen und der Abstand zwischen Hand und Unterbauch beträgt jeweils etwa 3 Zentimeter. Diese Haltung etwa 40-100 Sekunden lang einnehmen.

Schlußposition: Die beiden Hände in die Jieyin-Position bringen (Abb. 1-16).





Porno Kompetenz

ÜBUNG 2 Falun Zhuang Fa

Bei der zweiten Übung, der "Gesetzesrad-Pfahlstellung" (Falun Zhuang Fa), werden für eine längere Zeit in vier verschiedenen Stellungen die Arme so gehalten, dass sie einen imaginären Kreis einrahmen. Diese Übung soll "die Weisheit steigern und die göttlichen Kräfte stärken. Wenn man diese Übung öfter praktiziert, wird der ganze Körper geöffnet und aufgeschlossen. Für denjenigen, der gerade begonnen hat, diese Übung zu praktizieren, fühlen sich die Arme zuerst sehr schwer an, und es gibt ein unangenehmes Ziehen in den Armen. Nach der Übung fühlt man sich aber sofort sehr entspannt. Man spürt nicht die Müdigkeit, wie nach körperlicher Arbeit. Mit zunehmender Dauer der Übungszeit und häufigerer Übungspraxis lässt sich der drehende Falun zwischen den Armen spüren. Je länger man übt, desto besser. Wenn man beim Üben in die Stille gelangt ist, darf man nicht das Bewusstsein für die Übung verlieren. Dieses Bewusstsein muss beibehalten werden.

Mantra:

Sheng Hui Zeng Li,
Rong Xin Qing Ti;
Si Miao Si Wu,
Fa Lun Chu Qi.

Ausgangsposition: Locker stehen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine sind leicht gebeugt. Knie und Becken entspannen sich. Der Körper bleibt entspannt, ohne zu erschlaffen. Das Kinn wird leicht zurückgezogen, während die Zunge den oberen Gaumen berührt. Die obere und die untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Die Augen sind auch leicht geschlossen. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus.



Liang Shou Jieyin (Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen): (Abb. 2-1)

Tou Qian Bao Lun (Der Falun vor dem Kopf halten): Aus der Jieyin-Position heben sich die Hände langsam vom Unterbauch. Die Hände gehen dabei auseinander. Wenn die Hände die Höhe der Augenbrauen erreicht haben, zeigen die Handflächen zum Gesicht. Die Fingerspitzen weisen mit einem Abstand von etwa 15 Zentimeter zueinander. Die Arme bilden einen Kreis. Der ganze Körper entspannt sich (Abb. 2-2).

Fu Qian Bao Lun (Den Falun vor dem Unterbauch halten): Die Hände sinken langsam bis zum Unterbauch, ohne die Haltung zu verändern (Abb. 2-3). Die Ellbogen werden angehoben, so dass die Achselhöhlen frei sind. Die Handflächen zeigen nach oben, die Fingerspitzen weisen zueinander. Die Arme bilden einen Kreis.

Tou Ding Bao Lun (Der Falun über dem Kopf halten): Die Hände heben sich langsam über den Kopf, ohne die Haltung zu verändern. Die Arme halten den Falun über dem Kopf (Abb. 2-4). Die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen weisen zueinander. Der Abstand zwischen den Fingerspitzen beträgt etwa 20-30 Zentimeter. Die Arme bilden einen Kreis. Die Schultern, die Arme, die Ellbogen und die Handgelenke entspannen sich

2-1

2-2

2-3

2-4



Porno Kompetenz



2-5



2-6



2-7

Liang Ce Bao Lun (Den Falun auf beiden Seiten halten): Die Hände sinken langsam jeweils zur Kopfseite (Abb. 2-5). Die Handflächen zeigen zu den Ohren. Die Schultern entspannen sich. Die Unterarme bleiben gerade. Die Hände sollen nicht zu nahe an den Ohren liegen.

Die Kou Xiao Fu (Die Hände vor dem Unterbauch überkreuzen): Die Hände sinken vor den Unterbauch und werden überkreuzt, ohne sich dabei zu berühren (Abb. 2-6).

Schlußposition: Beide Hände in die Jieyin-Position bringen (Abb. 2-7). Die Übung ist damit abgeschlossen.



Porno Kompetenz

ÜBUNG 3 Guan Tong Liang Ji Fa - Die beiden kosmischen Pole verbinden

Die dritte Übung besteht aus einer Reihe von drei Bewegungen, welche schlechte Energie (schwarzes Qi, eine Art Substanz, die am Körper haften soll) aus dem Körper hinaus und gute Energie (De, eine Art weiße Substanz) in den Körper hineinleiten sollen. Durch diese Übung soll der Körper gesäubert und rein gemacht werden.

ist eine Methode, um die kosmische Energie mit der körperlichen Energie zu vermischen und sie durchströmen zu lassen. Dabei wird viel Energie abgestoßen und aufgenommen, sodass der Körper des Praktizierenden in äußerst kurzer Zeit gereinigt wird. Beim Abstoßen und Aufnehmen der Energie können außerdem sowohl der Scheitel aufgeschlossen als auch die Kanäle unter den Füßen des menschlichen Körpers geöffnet werden. Die Hände folgen dem Energiefluss im Körper sowie dem Energiemechanismus außerhalb des Körpers. Die Energie stößt mit der Aufwärtsbewegung der Hand aus dem Scheitel hinaus und erreicht den obersten Pol des Kosmos. Mit der Abwärtsbewegung der Hand strömt sie aus den Fußsohlen und erreicht den untersten Pol des Kosmos. Nachdem die Energie von einem der beiden Pole zurückgekehrt ist, strömt sie wieder in die entgegengesetzte Richtung. Dieser Vorgang wird neunmal wiederholt.

Auf die Auf- und Abwärtsbewegung (Chong Guan) mit einer Hand folgt die Auf- und Abwärtsbewegung mit zwei Händen. Nach der neunten Wiederholung wird der Falun vor dem Unterbauch mit beiden Händen viermal im Uhrzeigersinn gedreht, um die Energie außerhalb des Körpers wieder in den Körper zurückzudrehen. Danach die Hände in die Jieyin-Position bringen, und die Übung ist abgeschlossen.

Mantra:

Jing Hua Ben Ti,
Fa Kai Ding Di;
Xin Ci Yi Meng,
Tong Tian Che Di.



Porno Kompetenz



Ausgangsposition: Locker stehen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine werden leicht gebeugt. Knie und Becken entspannen sich. Der Körper bleibt entspannt, ohne zu erschlaffen. Das Kinn wird leicht zurückgezogen, während die Zunge den oberen Gaumen berührt. Die obere und die untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Die Augen sind auch leicht geschlossen. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus.

Liang Shou Jieyin (Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen): (Abb. 3-1)

Shuangshou Heshi (Mit beiden Händen in die Heshi-Position gehen): (Abb. 3-2)

Aus der Heshi-Position heraus bewegt sich die eine Hand nach oben, die andere Hand nach unten. Die Hände folgen langsam dem Energiemechanismus außerhalb des Körpers.

Die Energie des Körpers folgt den Auf- und Abwärtsbewegungen der Hände (Abb. 3-3). Bei den Männern bewegt sich zuerst die linke Hand nach oben, bei den Frauen zuerst die rechte Hand. Die Hand hebt sich schräg vor dem Kopf langsam nach oben und geht weiter über den Kopf, während die rechte Hand der Männer (und die linke Hand der Frauen) sich langsam senkt. Danach wechseln die Hände ihre Position und bewegen sich abwechselnd auf und ab (Abb. 3-4).

Die Handflächen beider Hände zeigen zum Körper. Der Abstand zwischen Handflächen und Körper beträgt weniger als 10 Zentimeter. Der ganze Körper entspannt sich. Die Auf- und Abwärtsbewegung einer Hand zählt als eine Einheit, die neunmal wiederholt werden soll.

Chong Guan (mit beiden Händen): Nach dem Chong Guan mit einer Hand bleibt die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) ganz oben. Die andere Hand wird dann auch gehoben. Beide Hände befinden sich nun oben (Abb. 3-5). Dann bewegen sich beide Hände gleichzeitig nach unten (Abb. 3-6).

Beim Chong Guan mit beiden Händen zeigen die Handflächen zum Körper. Der Abstand zwischen Handflächen und Körper beträgt weniger als 10 Zentimeter. Die Auf- und Abwärtsbewegung einer Hand zählt als Einheit, die neunmal wiederholt werden soll.



Porno Kompetenz



Den Falun mit beiden Händen drehen: Nachdem die Auf- und Abwärtsbewegung mit beiden Händen neunmal wiederholt worden ist, bewegen sich die Hände vom Kopf hinunter über die Brust bis zum Unterbauch (Abb. 3-7).

Sobald sich die Hände vor dem Unterbauch befinden, wird der Falun vor dem Unterbauch mit beiden Händen im Uhrzeigersinn gedreht (Abb. 3-8, Abb. 3-9). Beim Drehen liegt die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) an der Innenseite. Der Abstand zwischen den beiden Händen und der Abstand zwischen der inneren Hand und dem Unterbauch beträgt jeweils etwa 2-3 Zentimeter.

Der Falun wird viermal im Uhrzeigersinn gedreht, damit die Energie außerhalb des Körpers in den Körper zurückgedreht wird. Beim Drehen des Falun sollen sich die Hände nicht über den Bereich des Unterbauchs hinaus bewegen.

Schlussposition: Die Hände kommen in die Jieyin-Position, und die Übung ist abgeschlossen (Abb. 3-10). Vor dieser Übung kann man sich einmal vorstellen, man sei zwei riesengroße leere Rohre, die zwischen dem Himmel und der Erde stehen. Diese Vorstellung hilft, die Energie durchströmen zu lassen.

Porno Kompetenz

ÜBUNG 4 -FALUN ZHOU TIAN FA - FALUN-HIMMELSKREIS

"Die kosmische Umlaufbahn des Rades des Gesetzes", so könnte man die vierte Übung übersetzen. Hier wird durch bestimmte Bewegungen versucht, die kosmische Energie frei durch den Körper zirkulieren zu lassen.

Der Zweck dieser Übung liegt darin, die Energie des menschlichen Körpers großflächig zum Fließen zu bringen. Dabei fließt die Energie nicht an einem oder mehreren Meridianen entlang, sondern sie zirkuliert ununterbrochen von der kompletten Yin-Seite zur kompletten Yang-Seite. Die Wirkung dieser Übung übertrifft sowohl die normale Technik zum Öffnen der Meridiane als auch der große und kleine Himmelskreis. Sie gehört zur Mittelstufe der Kultivierungsmethode. Auf der Basis der ersten drei Übungen können die Energiekanäle des ganzen Körpers, einschließlich des großen Himmelskreises, schrittweise von oben nach unten schnell geöffnet werden. Die größte Besonderheit dieser Übung besteht darin, dass sie durch das Drehen des Falun unrichtige Zustände des menschlichen Körpers berichtigt. Damit wird der menschliche Körper als ein Mikrokosmos in seinen Ursprungszustand zurückgebracht, und die Energie kann im ganzen Körper ungehindert zirkulieren. Wenn dieser Zustand erreicht ist, hat man bereits eine sehr hohe Ebene bei der Kultivierung im weltlichen Fa erreicht. Bei dieser Übung folgen die Hände dem Energiemechanismus. Die Bewegungen sind ruhig, langsam und rund.

Mantra:

Xuan Fa Zhi Xu,
Xin Qing Si Yu;
Fan Ben Gui Zhen,
You You Si Qi.



Ausgangsposition: Locker stehen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine werden leicht gebeugt. Knie und Becken entspannen sich. Der Körper bleibt entspannt, ohne zu erschlaffen. Das Kinn wird leicht zurückgezogen, während die Zunge den oberen Gaumen berührt. Die obere und die untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Die Augen sind auch leicht geschlossen. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus.

Liang Shou Jieyin (Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen): (Abb. 4-1)

Shuang Shou Heshi (Mit beiden Händen in die Heshi-Position gehen): (Abb. 4-2)

Die Hände lösen sich aus der Heshi-Position und bewegen sich beide gleichzeitig in Richtung Unterbauch. Dabei drehen sich die Handflächen zum Körper. Der Abstand zwischen den Handflächen und dem Körper beträgt weniger als 10 Zentimeter. Die Hände bewegen sich über den Unterbauch und gleiten entlang der Innenseite der Beine nach unten. Gleichzeitig beugt sich der Körper vor, und man geht tief in die Knie (Abb. 4-3). Wenn sich die Fingerspitzen dem Boden nähern, bewegen sich die Hände über die Fußspitzen nach hinten bis zur Außenseite der Fersen (Abb. 4-4).

Porno Kompetenz



4-5

4-6

4-7

4-8



4-9

4-10

4-11

4-12

Mit leicht gebeugten Handgelenken bewegen sich die Hände von den Fersen an der Rückseite der Beine entlang nach oben (Abb. 4-5).

Gleichzeitig richtet sich der Körper auf (Abb. 4-6). Während der ganzen Übung sollen die Hände niemals den Körper berühren, andernfalls wird die Energie über die Hände wieder in den Körper zurückgeführt. Wenn sich die Hände hinter dem Rücken nicht mehr weiter nach oben bewegen lassen, schließen sie sich zu hohlen Fäusten. Auf diese Weise nehmen die Hände keine Energie mit (Abb. 4-7).

Die Fäuste werden durch die Achselhöhlen nach vorn gebracht. Die Arme überkreuzen sich vor der Brust. Es spielt keine Rolle, welcher Arm oben und welcher Arm unten liegt. Das gilt sowohl für die Männer als auch für die Frauen (Abb. 4-8)

Etwas über den Schultern öffnen sich die Hände. Danach bewegen sich die Hände an der Außenseite der Arme entlang, ohne diese zu berühren, zum Handgelenk, bis schließlich die Handflächen zueinander zeigen. Der Abstand zwischen den Handflächen beträgt etwa 3-4 Zentimeter. Nun werden Hände und Arme in einer geraden Linie gehalten (Abb. 4-9).

Darauf folgend dreht man die Hände so, als ob sie einen Ball halten, das heißt, die innere und die äußere Hand wechseln ihren Platz. Danach bewegen sich die Hände an der Innenseite der Unterarme entlang weiter in Richtung Oberarm, ohne diesen zu berühren. Gleichzeitig werden die Arme über den Kopf gehoben (Abb. 4-10). Hinter dem Kopf werden die Hände erst überkreuzt (Abb. 4-11).

Danach lösen sich die Hände aus dieser Position, und die Fingerspitzen zeigen nun nach unten. Die Energie vom Rücken wird damit verbunden. Dann bewegen sich die Hände über den Kopf bis zur Brust (Abb. 4-12).



Porno Kompetenz



4-13



4-14

Dies ist die Zirkulation des Himmelskreises. Diese Bewegung wird neunmal wiederholt. Danach sinken die Hände von der Brust zum Unterbauch.

Schlussposition: Die Hände gehen wieder in die Jie Ding Yin-Position, und die Übung ist abgeschlossen (Abb. 4-13).

Porno Kompetenz

ÜBUNG 5 SHEN TONG JIA CHI FA - VERSTÄRKUNG DER GÖTTLICHEN FÄHIGKEITEN

Im Gegensatz zu den vier vorangehenden Übungen wird die fünfte Übung in einer sitzenden Position, Lotossitz genannt, ausgeführt. Sie kann in etwa mit "Verstärkung der übernatürlichen (göttlichen) Kräfte" übersetzt werden. Diese Meditationsübung soll so lange wie nur möglich gehalten werden. Diese Übung wird von Li Hongzhi als fortgeschrittener gegenüber den vorherigen vier Übungen bezeichnet. "Die Verstärkung der göttlichen Fähigkeiten" ist eine Meditationsübung, bei welcher der Falun durch die Handgeste des Buddha gedreht wird. Sie dient dazu, die göttlichen Fähigkeiten zu verstärken. Es handelt sich um eine Übungsmethode oberhalb der Mittelstufe, die früher nur im geheimen praktiziert wurde. Es ist erforderlich, diese Übung im doppelten Lotossitz zu praktizieren. Wenn man am Anfang den doppelten Lotossitz noch nicht einnehmen kann, darf diese Übung auch im einfachen Lotossitz durchgeführt werden. Letztendlich muss man diese Übung jedoch im doppelten Lotossitz praktizieren. Bei dieser Übung ist der Energiestrom relativ stark. Das Energiefeld rund um den Körper ist auch relativ groß. Je länger man im Lotossitz bleibt, desto besser. Während der Übung ist man ohne Gedanken. Man ist gedankenfrei, und man gelangt von der Ruhe in die Stille. Wenn man beim Meditieren keinen Lotussitz schaffen kann, kann man vorerst auf der Kante eines Stuhls sitzend meditieren. Dabei hat man den gleichen Effekt. Aber als Praktizierender muss man den Lotussitz schaffen. Mit der Zeit wird das gehen.

Mantra:

You Yi Wu Yi,
Yin Sui Ji Qi;
Si Kong Fei Kong,
Dong Jing Ru Yi.



5-1



5-2



5-3

Ausgangsposition: Den Lotossitz einnehmen. Rücken und Hals bleiben gerade. Das Kinn wird leicht zurückgezogen. Die Zunge berührt den oberen Gaumen, und die beiden Zahnreihen beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Der Körper ist entspannt, ohne zu erschlaffen. Die Augen sind leicht geschlossen. Im Herzen entsteht Barmherzigkeit. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus. Die Hände kommen in die Jieyin-Position und werden vor dem Unterbauch gehalten (Abb. 5-1). Man sinkt langsam in die Ruhe.

Handgesten: Die Hände bleiben in der Jieyin-Position und heben sich langsam. Vor dem Kopf lösen sich die Hände aus der Jieyin-Position. Die Handflächen drehen sich allmählich nach oben. Sobald die Handflächen ganz nach oben zeigen, haben die Hände ihre Endposition erreicht (Abb. 5-2). (Bei der Handgeste werden die Oberarme durch die Unterarme geführt. Die Arme werden mit Kraft bewegt.)

Danach trennen sich die Hände, und die Fingerspitzen drehen sich nach hinten. Während die Hände einen Kreis über dem Kopf ziehen, bewegen sie sich langsam nach unten bis schräg vor dem Kopf (Abb. 5-3). Die Ellbogen kommen möglichst eng zueinander.

Porno Kompetenz



5-4

5-5

5-6



5-7

5-8

5-9

Die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen nach vorn (Abb. 5-4). Danach werden die Handgelenke gerade und überkreuzen sich vor der Brust. Bei den Männern bewegt sich die linke Hand außen, bei den Frauen die rechte Hand.

Wenn die Hände am Ende des Überkreuzens wieder eine Linie bilden (Abb. 5-5), dreht sich das Handgelenk der Außenhand in einem Bogen nach außen, damit die Handfläche nach oben zeigt und die Fingerspitzen nach hinten weisen. Die Hand wird mit einiger Kraft bewegt.

Nach dem Überkreuzen dreht sich die Handfläche der inneren Hand allmählich nach unten. Wenn der Arm gerade ausgestreckt ist, dreht sich die Hand nach außen, damit die Handfläche nach außen zeigt. Direkt vor dem Körper zeigt der Arm schräg nach unten und bildet mit dem Körper einen Winkel von 30 Grad (Abb. 5-6).

Danach geht die linke Hand (die obere Hand) an der Innenseite nach unten. Die rechte Hand dreht sich, damit die Handfläche nach innen zeigt, und geht nach oben. Die vorherige Bewegung seitenverkehrt wiederholen. Die Positionen der Hände sind vertauscht (Abb. 5-7).

Darauf folgend streckt sich das Handgelenk der rechten Hand der Männer (und das Handgelenk der linken Hand der Frauen) gerade, damit die Handfläche zum Körper zeigt. Nach dem Überkreuzen der Hände vor der Brust dreht sich die Handfläche nach unten. Die Hand senkt sich nach vorn bis zum Unterschenkel. Der Arm bleibt gerade ausgestreckt. Die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) dreht sich so, dass die Handfläche nach innen zeigt. Diese Hand bewegt sich nach oben. Nach dem Überkreuzen dreht sich die Hand und bewegt sich bei den Männern in Richtung der linken Schulter, bei den Frauen in Richtung der rechten Schulter. Sobald die Position erreicht ist, zeigt die Handfläche nach oben, und die Fingerspitzen weisen nach vorn (Abb. 5-8).

Nun wird die vorherige Bewegung seitenverkehrt wiederholt: Die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) bewegt sich an der Innenseite, während die rechte Hand der Männer (und die linke Hand der Frauen) sich an der Außenseite bewegt. Die Positionen der Hände werden vertauscht (Abb. 5-9).

Die Bewegungen der Handgesten müssen sehr fließend und ohne Unterbrechungen durchgeführt werden.

Porno Kompetenz



5-10



5-11



5-12

Verstärkung: Der letzten Handgeste folgend, bewegt sich die obere Hand an der Innenseite und die untere Hand an der Außenseite. Bei Männern dreht sich die rechte Hand. Mit der Handfläche zur Brust bewegt sich diese Hand nach unten. Die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) bewegt sich nach oben. Sobald die beiden Unterarme sich in einer geraden Linie vor der Brust befinden (Abb. 5-10), werden die Hände jeweils zur Seite ausgestreckt.

Zugleich drehen sich die Handflächen nach unten (Abb. 5-11).

Die Hände bewegen sich über die Knie hinaus und bleiben auf der Höhe der Taille. Der Unterarm und das Handgelenk bleiben auf gleicher Höhe. Die Arme sind entspannt (Abb. 5-12).

Durch diese Haltung werden die göttlichen Fähigkeiten, die sich im Körper befinden, zur Verstärkung auf die Hände übertragen. In der Mitte der Handfläche verspürt man ein Gefühl der Wärme oder der Schwere. Oder man hat das Gefühl, dass die Hand unter Strom steht oder etwas Schweres in der Hand liegt. Man darf aber nicht mit Absicht nach diesem Gefühl trachten. Lass es einfach so, wie es ist. Je länger man die Haltung einnimmt, desto besser.

Die rechte Hand der Männer (und die linke Hand der Frauen) wird angewinkelt, und die Handfläche dreht sich nach innen. Die Hand bewegt sich zum Unterbauch. Wenn die Position vor dem Unterbauch erreicht ist, zeigt die Handfläche nach oben. Zur gleichen Zeit hebt sich die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen), dreht sich nach vorn und bewegt sich zum Unterkiefer. Sobald die Hand Schulterhöhe erreicht hat, zeigt die Handfläche nach unten.

Porno Kompetenz



5-13



5-14



5-15



5-16

Wenn die Position erreicht ist, bleiben der Unterarm und die Hand in einer geraden Linie. Die Handflächen der beiden Hände zeigen zueinander (Abb. 5-13). Diese Haltung sollte sehr lange geübt werden - solange es geht. Danach bewegt sich die obere Hand in einem Bogen nach vorn bis vor den Unterbauch. Zugleich hebt sich die untere Hand bis zum Unterkiefer, und die Handfläche dreht sich dabei nach unten. Der Arm bleibt in Schulterhöhe. Die Handflächen der beiden Hände zeigen zueinander. Die Position halten (Abb. 5-14). Je länger geübt wird, desto besser.

Aus der vorherigen Haltung bewegt sich die obere Hand in einem Halbkreis nach vorn bis vor den Unterbauch. Die Hände kommen in die Jieyin- Position (Abb. 5-15). Man wird ruhig, und die Meditation beginnt. Man geht tief in die Stille. Das Hauptbewusstsein muss sich aber darüber im klaren sein, dass man selbst die Übung praktiziert. Je länger geübt wird, desto besser. Diese Übung soll so lange wie möglich praktiziert werden.

Schlussposition: Zum Schluss die Hände in die Heshi-Position bringen. Man tritt aus der stillen Meditation heraus. Die Beine werden aus dem Lotossitz gelöst.



Porno Kompetenz



DINGE, DIE BEIM PRAKTIZIEREN VON FALUN GONG ZU BEACHTEN SIND:

1. Die fünf Übungen von Falun Gong können hintereinander praktiziert werden. Man kann aber auch beliebig irgendeine Übung alleine praktizieren. Aber normalerweise sollte man zuerst die erste Übung 3 Mal machen. Jede Übung kann alleine praktiziert werden.
2. Die Bewegungen sollten richtig gemacht werden. Der Rhythmus soll klar sein. Die Hände und Arme sollen sich langsam und rund bewegen. Egal ob oben oder unten, vorne oder hinten, links oder rechts, sie sollen sich dem Qi-Mechanismus entsprechend bewegen, rund und langsam. Nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam.
3. Wenn der Körper schwankt, soll man das beenden. Wenn nötig, kann man die Augen aufmachen.
4. Der ganze Körper bleibt entspannt, besonders die Knie. Bei sehr geraden Knien läuft die Energie nicht fließend.
5. Beim Praktizieren sind die Bewegungen mühelos, natürlich, fließend und gemächlich. Sanft aber gleichzeitig mit gewisser Kraft darin. Trotz der Kraft sind die Bewegungen nicht steif.
6. Beim Beenden der Übungen hört nur die Bewegung auf. Man braucht nur in die Jieyin-Position zu gehen, und damit ist es erledigt. Man soll die Energie nicht mit Gedanken einsammeln. Denn die Rotation des Falun kann nicht abgestellt werden.
7. Die langfristig Kranken oder körperlich Schwächeren können der Situation entsprechend weniger üben, z.B. irgendeine Übung auswählen. Wenn man die stehenden Übungen nicht schafft, kann man meditieren. Während einer einzelnen Übung ist es nicht gut, eine Pause zu machen.
8. Beim Praktizieren werden keine besonderen Bedingungen an den Ort, die Zeit und die Himmelsrichtung gelegt. Es reicht, wenn der Platz sauber und die Umgebung ruhig ist.
9. Beim Praktizieren der Übungen soll man keine Gedanken haben oder mit anderen Übungen mischen. Wenn man das macht, wird das Falun verformt.
10. Beim Praktizieren wird man auf gewisse Schwierigkeiten stoßen. Sie stellen eine Art „Karmabeseitigung“ dar. Jeder Mensch hat „Karma“. Wenn sich der Körper schlecht fühlt, soll man nicht denken, dass man krank ist. Um das „Karma“ zu beseitigen, kommen die Schwierigkeiten schnell und frühzeitig.
11. Wenn man beim Meditieren keinen Lotussitz schaffen kann, kann man vorerst auf der Kante eines Stuhls sitzend meditieren. Dabei hat man den gleichen Effekt. Aber als Praktizierender muss man den Lotussitz schaffen. Mit der Zeit wird das gehen.
12. Wenn man beim Meditieren gewisse Bilder oder Szenen sieht, soll man sie nicht beachten und die Übungen weitermachen. Wenn etwas Schreckliches eine Störung verursacht, oder wenn man sich bedroht fühlt, soll man sofort daran denken: Der Lehrer von Falun Gong schützt mich und ich fürchte mich vor nichts.





Porno Kompetenz



SHUANG SHOU HESHI Mit beiden Händen in die Heshi-Position gehen

Bei der Heshi-Position befinden sich die Arme in einer geraden Linie. Die Arme sind angehoben, damit die Achselhöhlen frei bleiben. Andernfalls werden die Energiekanäle zugeedrückt. Die Fingerspitzen bleiben vor der Brust. Sie dürfen weder vor dem Gesicht gehalten werden, noch den Körper berühren. Die Handballen liegen aufeinander, während ein Hohlraum zwischen den Händen entsteht.



DIE KOU XIAO FU Die Hände vor dem Unterbauch überkreuzen

Die Arme sollen angehoben werden. Bei den Übungen müssen die Arme aus gutem Grund angehoben werden: Wenn die Achselhöhlen nicht frei sind, werden die Energiekanäle zugeedrückt, und die Energie kann nicht durchfließen. Bei dieser Bewegung befindet sich die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) an der Innenseite. Der Abstand zwischen den Händen ist eine Handkante breit. Die Hände sollen nicht miteinander in Berührung kommen. Der Abstand zwischen der Hand und dem Körper ist zwei Handkanten breit. Die Hand darf den Körper ebenfalls nicht berühren. Der Laogong-Punkt in der Hand wird durch den Falun geöffnet. Eigentlich ist der Laogong-Punkt ein Feld, das sich in jeder Existenzform des Körpers in allen Räumen befindet. Er existiert nicht nur als Laogong-Punkt des physischen Körpers. Sein Feld ist sehr groß. Es ist sogar größer als die Fläche deiner physischen Hand. Alles muss geöffnet werden. Bei uns wird er durch den Falun geöffnet. Der Falun dreht sich auf beiden Händen. Deshalb sollen die Hände nicht miteinander in Berührung kommen. Nach der Übung, beim Überkreuzen der Hände vor dem Unterbauch, ist die Energie in den Händen äußerst stark. Der andere Zweck des Überkreuzens der Hände vor dem Unterbauch besteht darin, den Falun in deinem Unterbauch zu verstärken. So werden Tausende und aber Tausende von Dingen entstehen.



JIE DING YIN Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen

"Jie Ding Yin", abgekürzt: Jieyin. In der Jieyin-Position liegen die Hände nicht einfach aufeinander. Die Daumenspitzen berühren sich in einem Bogen, und die Daumen bilden mit den unteren Fingern ein Oval. Die Finger liegen dicht beieinander. Die Finger der unteren Hand liegen unter den Fingern der oberen Hand. **Bei der Jieyin-Position liegt die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) oben.** Warum? Weil die Männer einen reinen Yang-Körper und die Frauen einen reinen Yin-Körper haben. Männer sollen Yang zügeln und Yin entwickeln, während Frauen Yin zügeln und Yang entwickeln sollen, um Yin und Yang auszugleichen. Bei der Jieyin-Position müssen die Arme auf jeden Fall angehoben werden. Der Mittelpunkt des Energiefeldes - und gleichzeitig der Mittelpunkt unseres Falun - befindet sich zwei Daumen breit unterhalb des Bauchnabels. Aus diesem Grund muss die Jieyin-Position etwas niedriger liegen, damit der Falun gehalten wird. Manche Leute entspannen die Hände, die Beine jedoch nicht. Die Beine sollen aber ebenfalls entspannt sowie gestreckt und gedehnt werden.