



Kun Lun Neigong

Das Kunlun System entspringt dem Maoshan Nei Gong. Es ist eine uralte Glückseligkeits-Praxis, die ihre weltlichen Ursprünge in Nord-West Tibet hat.

Übung 1

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt – Arme seitlich neben Körper und Achselhöhlen frei – Handflächen zeigen zum Boden – Erdenergie über Fußsohlen, Steißbein und Handflächen aufnehmen.

Übung 2

Gleicher Stand – rechte Handfläche vor Gesicht – linke Handfläche vor Herz – in die rechte Handfläche schauen.

Übung 3

Gleicher Stand – Arme in V- Stellung nach oben – Fingerspitzen aktivieren – Aufnahme von Himmelsenergie über Fingerspitzen und Kronenchakra.

ZU BEACHTEN

- » jede Position mind. 3 Minuten halten
- » nicht bewegen – Energie bahnt sich durch Widerstände

Spontaneous Movement

An Sesselkante sitzen – Füße schulterbreit parallel – Fersen leicht gehoben – linke Hand vor Unterbauch, Handfläche zeigt nach oben und Mittelfinger nach innen – rechte Hand in Höhe Brustkorb, Handfläche zeigt nach unten und Mittelfinger leicht abgesenkt.

Bewegungen einfach entstehen lassen und zulassen (Bewegungen physischer aber auch emotioneller Art).