



FENG HUANG YUAN HOCHDIMENSIONSLAUF DA TONG KANG FU

Ablauf:

1. Schritt: Daumen hoch und Schulterbewegung (gesund für die Lunge).
2. Schritt: Gesäß und Hände nach hinten (gesund für das Kreuz).
3. Schritt: Fußspitzen nach innen, Daumen nach oben (gesund für die Nieren).
4. Schritt: Hände und Unterarme nach vorn schleudern (Reinigung von Unmut).
5. Schritt: Handkanten und Handballen klopfen (Aktivierung des Herz- und Dünndarm-Meridians (Hou XiPunkte) sowie des Lungen- und Dickdarm-Meridians (Hé Gǔ-Punkte)).
6. Schritt: Meridiane strecken.
7. Schritt: Hände am Fahrradlenker (Laufen in die höhere Dimension).
8. Schritt: Glückliches Seilspringen (sorgenfrei wie ein Kind).
9. Schritt: Stehaufmännchen (Yin-Yang-Balancierung des Körpers).

Der Feng Huang Yuan Hochdimensions-Lauf beginnt jetzt:

Gedankliche Vorbereitung:

1. Mit einem leichten Lächeln stehen wir natürlich da, die Arme hängen am Körper nach unten, die Augen sind geöffnet, der ganze Körper ist locker, die Atmung natürlich.

Wir stellen uns leicht vor, Wir sind verschmolzen mit dem Feng Huang Yuan-Energiefeld.

(Oder stellen uns leicht vor das Phönix zu uns zu kommen und bei der Übung zu helfen)

2. Unser Körper und unsere Seele sind mit dem großen Feng Huang Yuan-Energiefeld verschmolzen. Wir sind mit dem mächtigen Energiefeld des Universums in Resonanz. Wir wünschen allen Feng Huang Yuan-Teilnehmern einen gemeinsamen Dimensionslauf mit viel Freude. Wir laufen von der Erde in eine höhere Dimension.

1. Schritt: Daumen hoch und Schulterbewegung (gesund für die Lunge).

1. Vorbereitung der Körperhaltung zum Laufen: Lächeln. Beide Arme sind leicht angewinkelt.
2. Beide Hände bilden eine lockere Faust, beide Daumen zeigen nach oben.
3. Beide Arme und Schultern kräftig vor und zurück bewegen.
4. Auf der Stelle laufen. Füße und Arme synchron bewegen; kräftig die Arme bewegen, bis auch die Schulterblätter sich bewegen.

mitsingen (bewirkt den Übergang in eine höhere Dimension):

Joggen - joggen aus der Erde  joggen - joggen - höhere Dimension

Joggen - joggen aus der Erde  joggen - joggen - höhere Dimension

Joggen - joggen aus der Erde  joggen - joggen - höhere Dimension

2. Schritt: Gesäß und Hände nach hinten (gesund für das Kreuz).

1. Oberkörper leicht nach vorne.
2. Gesäß nach hinten.
3. Die Hände auch nach hinten. Arme strecken und Handgelenke flexen. Die Handflächen zeigen zur Erde.
4. Auf der Stelle laufen.

3. Schritt: Fußspitzen nach innen, Daumen nach oben (gesund für die Nieren).

1. Oberkörper gleiche Körperhaltung und Bewegung wie beim 1. Schritt: Lächeln. Beide Arme sind leicht angewinkelt.
2. Beide Hände bilden eine lockere Faust, die Daumen zeigen nach oben.
3. Arme und Schultern kräftig vor und zurück bewegen.
4. Die Fußspitzen zeigen nach innen. Auf der Stelle laufen. Füße und Arme synchron bewegen; kräftig die Arme bewegen, bis auch die Schulterblätter sich bewegen.

mitsingen (bewirkt den Übergang in eine höhere Dimension):

Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**
Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**
Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**

4. Schritt: Hände und Unterarme nach vorn schleudern (Reinigung von Unmut).

1. Beide Arme befinden sich seitlich vom Körper und sind bis auf Hüfthöhe leicht angewinkelt.
2. Die Handflächen zeigen nach unten.
3. Zeigefinger und Daumen bilden einen Bogen, wobei der Zeigefinger leicht zur Erde zeigt ("Tigermaul" öffnen).
4. Beide Arme gleichzeitig nach vorne schleudern; die Bewegung kommt aus dem Unterarm, nicht aus dem Oberarm. Langsam anfangen. Dabei zählen: sprich: "eins, zwei, drei vier" (das Sprechen ist gut für die Lunge).
5. Jetzt beide Arme weiter mit den Handflächen nach unten schneller nach vorne schleudern. 6-9 mal.
6. 1. bis 5., langsames und schnelleres Nachvorneschleudern, mehrmals wiederholen. Dabei auf der Stelle laufen.

mitsingen (bewirkt den Übergang in eine höhere Dimension):

Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**
Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**
Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**

5. Schritt: Handkanten und Handballen klopfen (Aktivierung des Herz- und Dünndarm-Meridians (Hou Xi-Punkte) sowie des Lungen- und Dickdarm-Meridians (Hé Gǔ-Punkte)).

1. Die Hände sind leicht gekrümmt, die Handflächen zeigen nach oben, beide Arme befinden sich seitlich vom Körper. Dann vor dem Körper die Handkanten 6 bis 9mal aneinander klopfen (Kleinfingerseite).
2. Handflächen nach innen, Laogong-Punkt zu Laogong-Punkt, beide Handballen (Daumenseite) 6 - 9mal gegeneinander klopfen.
3. Die Hände bilden eine lockere Faust (innen bleibt ein Hohlraum). Abwechselnd die Handkanten, Daumen- und Kleinfingerseiten aufeinander klopfen.
4. Dabei auf der Stelle laufen.

mitsingen (bewirkt den Übergang in eine höhere Dimension):

Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**
Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**
Joggen - joggen aus der Erde ✍ **joggen - joggen - höhere Dimension**

6. Schritt: Meridiane strecken.

Das Strecken soll sehr schnell erfolgen, nicht langsam, damit die Meridiane lang gezogen werden.

Die linke Hand geht zuerst nach unten:

1. Beide Hände vor der Brust kreuzen, rechte Handfläche über dem linken Handrücken.
2. Dann bewegen sich die linke Hand und die rechte Hand schnell auseinander.

3. Die linke Hand ist links unten, seitlich vom Po, die rechte Hand rechts oben. Beide Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach unten zu den Fingerspitzen der linken Hand. Weiterjoggen.
4. Beide Hände vor der Brust kreuzen, die rechte Hand ist innen, die linke außen. Dann die rechte Hand schnell herausziehen, die rechte Hand ist rechts unten, seitlich vom Po, die linke Hand links oben. Beide Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach unten zu den Fingerspitzen der rechten Hand. Weiterjoggen.
5. Das Überkreuzen und Strecken wiederholen.

7. Schritt: Hände am Fahrradlenker. Wir fahren in die Hochdimension hinein (dabei laufen die Füße abwechselnd zusammen und auseinander).

1. Beide Arme seitlich vom Körper etwa auf Höhe der Taille halten. Dabei sind die Achseln frei, die Ellenbogen leicht gebeugt. Beide Hände bilden eine lockere Faust, so als ob wir einen Fahrradlenker umfassen, die Handrücken zeigen nach oben, die Handgelenke sind gerade.
2. Bei der Ansage "1, 2, 3, 4" laufen die Füße breiter auseinander.
Bei der nächsten Ansage "1, 2, 3, 4" laufen beide Füße wieder zurück, enger zusammen. Bei der folgenden Ansage "1, 2, 3, 4" laufen die Füße breiter auseinander usw. Selbst "1, 2, 3, 4" mitzurufen ist gut für Lunge!

mitsingen (bewirkt den Übergang in eine höhere Dimension):

Joggen - joggen aus der Erde ✍ joggen - joggen - höhere Dimension
Joggen - joggen aus der Erde ✍ joggen - joggen - höhere Dimension
Joggen - joggen aus der Erde ✍ joggen - joggen - höhere Dimension

8. Schritt: Seilspringen: (Dieser Schritt reinigt den Körper von "dunklem Blut": Wenn der Körper viel Kälte gesammelt hat, ist das Gesicht oft von dunkel lila Farbe. Diese Übung treibt die von Erkältungen lange im

Körper gespeicherte Kälte heraus.)

1. Beide Hände bilden eine lockere Faust, die Arme nach vorne kreisend bewegen wie beim Seilspringen. Dabei die Schulterblätter kräftig mitbewegen. Dabei auf der Stelle Laufen.

mitsingen (bewirkt den Übergang in eine höhere Dimension):

Joggen - joggen aus der Erde ✍ joggen - joggen - höhere Dimension
Joggen - joggen aus der Erde ✍ joggen - joggen - höhere Dimension
Joggen - joggen aus der Erde ✍ joggen - joggen - höhere Dimension

9. Schritt: Stehaufmännchen. Die Spannung in beiden Beinen durchgängig halten.

1. Beide Arme hängen natürlich nach unten.
2. Beide Arme etwa 60° seitlich vom Körper halten. Beide Beine sind gerade durchgestreckt, beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Abwechselnd den linken und rechten Fuß vom Boden lösen und von einer Seite zur anderen schwanken. Die Spannung wird durchgängig während des Schwankens von einer Seite zur anderen in beiden Beinen und Füßen gehalten, auch auf der Seite, wo sich der Fuß vom Boden löst. Dann wieder langsam die Hände nach unten führen. Das Schwanken wird gegen Ende immer langsamer und immer kleiner und kommt schließlich zur Ruhe.

Abschluss:

1. Beide Hände liegen leicht auf den Bauchnabel; beim Mann liegt die linke Handfläche unten, bei der Frau die rechte.
2. Wir bitten, dass das Universum unsere abgeleitete negative Energie zurückgeholt und umgewandelt und unser Übungsraum mit positiven Informationen und positiver Energie versorgt wird.
3. Wir bedanken uns beim Universum, beim Phönix und bei der Erde.