



**SPAZIERGANG IM KOSMOS · TAI KONG MAN BU**  
**PHÖNIXGARTEN GESUNDHEITSPFLEGE**

Vorbereitung



1. Den Ruf der Himmlischen Glocken hören



2. Die Leiter zum Mond hinaufsteigen



6. In den Regen der Milchstrasse eintauchen



3. Über die himmlische Brücke gehen



4. Eintritt in die fünf Planeten



5. Den himmlischen Duft einatmen

## Abschluss



Es gibt im menschlichen Körper drei fabelhafte besonders wichtige Punkte: Tian Men (Fontanelle), Xin Men (Shanzhong in der Mitte der Brust zwischen den Brustwarzen) und Du Men (zwei Querfinger unter dem Bauchnabel).

Xin Men ist das Bindeglied. Diese Übung dient dazu, das Herz zu öffnen und die Verbindung zwischen Tian Men und Du Men durchgängig zu machen, um deine Großherzigkeit, Ganzheitlichkeit und Belastbarkeit zu steigern, den gesamten Körper zu kräftigen, das Qi zu verstärken und Essenz aufzubauen.

TAI KONG MAN BU basiert auf der Fünf Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Bewegungen des „Spaziergangs im Kosmos“ stehen im Einklang mit den Energiefeldern der Fünf Planeten und den Fünf Elementen der Erde, so kann die Übung das Bewusstsein der Einheit von Mensch und Natur verstärken. Sie dient der Harmonisierung der Körper-Energie, reguliert Störungen durch negativen Wind und feuchte Kälte, die das Meridian-System blockieren, balanciert Yin und Yang und harmonisiert das Zusammenspiel aller Organe, um den freien Energiefluss im Körper zu fördern und das gesamte Energieniveau zu verstärken.

### 1. Körperhaltung:

Die Übung kann im Stehen, Gehen, Sitzen, im Schneidersitz, im Knien, im Fersensitz oder im Liegen praktiziert werden. Stehen ist die Grundhaltung:

Die Füße sind parallel in Schulterbreite, die Fußspitzen auf einer Linie oder zeigen leicht nach außen. Die Arme hängen natürlich neben dem Körper. Der Mund ist sanft geschlossen, die Lippen mit etwas Speichel befeuchtet. Entspanne den ganzen Körper. Die Augen bleiben natürlich geöffnet. Lächle leicht.

**2. Atmung:** Belasse die Atmung vollkommen natürlich.

### 3. Innere Haltung:

In Demut, Dankbarkeit und Aufrichtigkeit denke leicht daran, dass du dich im Hochenergiefeld des Phönix-Garten befindest und die Hochenergie-Informationen von „Spaziergang im Kosmos“ aufnimmst.

Lasse die Stimmung gleichmütig, ruhig und gemächlich sein.

### Der erste Übungsschritt: „Den Ruf der Himmlischen Glocken hören.“

Bedecke deine Ohren mit den Handflächen und klopfe 9 Mal leicht mit den Fingerspitzen auf den Hinterkopf, im Bereich des Feng Chi-Akupunkturpunktes.

Vielleicht nimmst Du einen Ton wahr, der wie das Läuten von „himmlischen Glocken“ klingt. Danach ziehe deine Hände schnell von den Ohren weg, lasse es etwas tönen in deinen Ohren.

Dann bedecke deine Ohren wieder und klopfe 9mal leicht mit den Fingerspitzen auf den Hinterkopf.

Dieser Übungsschritt wird insgesamt 3mal wiederholt.

Ältere und schwache Menschen, die wegen Krankheit oder aus anderen Gründen diese Übung nur im Liegen ausführen können, sollen entsprechend dem Gesundheitszustand üben und können das Klopfen auf den Hinterkopf auslassen.  
Nimm zum Abschluss die Hände natürlich nach unten. Damit endet der erste Übungsschritt.

#### **Funktion und Theorie:**

Die Handflächen sind mit dem Herzen verbunden, die Ohren gehören zu den Nieren, an den Feng Chi Punkten sammelt sich negativer Wind. Wenn die Handflächen die Ohren bedecken und dann plötzlich weggezogen werden, werden die durch übermäßiges feuchtes Qi im Körper angesammelten Giftstoffe ausgeleitet. Das Klopfen der Fingerspitzen im Bereich des Feng Chi Punktes kann durch negativen Wind verursachte Blockaden lösen, so dass die Ohren gut arbeiten und viele Meridianbahnen frei werden. Es kann auch das negative Qi, das sich im Fēng Chí Punkt gesammelt hat, lösen. Dabei strömt zugleich die Nieren-Essenz zu den Ohren und macht den Kopf frei. Das Denken wird klar und das Gedächtnis verbessert.

#### **Der zweite Übungsschritt: „Die Leiter zum Mond hinaufsteigen.“**

Stelle dir vor, dass es eine Strickleiter zum Himmel gibt und du jetzt mit der Reise zum Mond über Raum und Zeit beginnst. Bewege die Hände vor der Brust so, als ob Du auf der Strickleiter zum Mond hinaufsteigen würdest.

Die Hände bilden eine lockere Faust, als ob Du ein Seil halten würdest. Führe nun die Hände langsam und leicht nach unten, als ob Du Dich an dem Seil nach oben ziehst. Du kannst deine beiden Hände abwechselnd nach oben und wieder nach unten führen oder Du ergreifst beide Seile zum Himmel und bewegst beide Hände synchron nach oben und unten. Lasse die Arme an der Körperseite herab bis an die Seiten der Beine. Die Hände sollten so hoch wie die Schultern oder ein bisschen höher als die Schultern angehoben werden. Diese Bewegung wiederholen.

Die Beine können sich den Händen entsprechend bewegen, wie beim Gehen.

Du kannst dabei langsam nach vorne oder nach hinten gehen, leicht tanzen, auf der Stelle treten oder stehen und nur Füße und Hände bewegen. Die Bewegungen sollten in einem langsamen bis gemäßigten Tempo erfolgen, sanft sein, ohne Anstrengung und alles natürlich und leicht.

Die Bewegungen in mittlerer Geschwindigkeit durchführen. Alles sanft und ohne Anstrengung. Keine heftigen Bewegungen. Alles ganz natürlich.

Stelle dir vor, dass du nun auf dem Mond angekommen bist.

Damit endet der zweite Übungsschritt „Die Leiter zum Mond hinaufsteigen.“ Nimm die Hände natürlich nach unten.

#### **Funktion und Theorie:**

Du tauchst in den Mond ein und nimmst die Energie auf für eine strahlende Haut und Anti-Aging.

#### **Der Dritte Übungsschritt: „Über die himmlische Brücke gehen.“**

Nimm die Hände vor der Brust zusammen. Dann bewege sie wie einen Fächer nach links und rechts. Der Oberkörper kann in diesen Bewegungsablauf einbezogen und mit den Händen leicht nach links und rechts geneigt werden. Die Fingerspitzen sollten nicht höher als die Schultern sein. Du kannst dabei langsam gehen oder ganz stehen bleiben.

Stelle dir vor, dass es fünf Brücken gäbe, die vom Mond jeweils zu fünf Planeten des Sonnensystems – Venus, Jupiter, Merkur, Mars und Saturn – führen.

Wähle, je nachdem welches Organ krank ist, nach der Lehre der fünf Elemente die entsprechende Brücke:

Gehe über die **Venus-Brücke**, bei Erkrankungen der Lunge, des Dickdarms, der Haut, der Nase oder der Luftröhre.

Gehe über die **Jupiter-Brücke** bei Erkrankungen der Leber, der Galle, der Augen, der Sehnen oder der Nägel.

Gehe über die **Merkur-Brücke** bei Erkrankungen der Niere, der Blase, des Fortpflanzungssystems, der Harnwege, des Knochensystems, der Zähne, der Ohren, des Gehirnmarks, des Rückenmarks, oder des Hormonsystems.

Gehe über die **Mars-Brücke**, wenn Herz, Dünndarm, Blutgefäße, Blut, Zunge oder das Lymphsystem krank sind,.

Gehe über die **Saturn-Brücke** bei Erkrankungen der Milz, des Magens, des Mundes, der Speiseröhre, der Muskeln oder der Bauchspeicheldrüse.

Wenn mehr als ein Organ oder Körperteil betroffen ist, wähle eine der Brücken, die mit der Erkrankung zu tun hat.

Wenn du gesund bist, ist jede der Brücken zur Gesundheitspflege geeignet.

Du kannst auch diese fünf Planeten und Elemente nacheinander durchgehen, entsprechend ihrer natürlichen Wechselbeziehung (entsprechend der Fünf-Elemente-Lehre):

Zuerst Jupiter, dann Mars, über Saturn und Venus, zum Schluss Merkur.

Dies dient zur Regulierung des Energiefeldes der inneren Organsysteme und des ganzen Körpers.

Übt die Familie zusammen, dient es zur Regulierung des Fengshui-Energiefeldes der Familie. Üben die Mitarbeiter eines Unternehmens zusammen, dient es zur Regulierung des Fengshui-Energiefeldes des Unternehmens, und so weiter. Alle Teams können nach diesem Prinzip üben, um das kollektive Fengshui-Energiefeld des eigenen Raumes sowie des Teams zu regulieren.

Wenn du dich der Peripherie der fünf Planeten näherst, bereite dich vor zum Eintritt in die Fünf Planeten.

Damit endet der dritte Übungsschritt. Nimm die Hände natürlich nach unten.

#### **Funktion und Theorie:**

Diese Übung dient dazu alle inneren Meridiane durchlässig zu machen. Es reguliert besonders die Leber und Gallenblase, harmonisiert Magen und Milz, hilft negative Energie vom Magen auszutreiben, befeuchtet den Darm für eine gute Verdauung und beruhigt das Herz.

#### **Der vierte Übungsschritt: „Eintritt in die fünf Planeten.“**

Öffne deine Hände parallel vor der Brust. Die Handflächen zeigen nach vorne.

Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Die Arme sollten leicht angewinkelt sein und nicht gerade bleiben. Male mit beiden Händen in einem langsamen bis gemäßigten Tempo Kreise, erst in die eine, dann in die andere Richtung. Die Richtung kann von Zeit zu Zeit geändert werden. Die Kreise sollten nicht zu groß sein. Füße und Hände bewegen sich im Einklang miteinander.

Sei zuversichtlich, auch wenn das himmlische Tor schwer zu finden ist. Wenn dein Körper und deine Seele im Einklang mit dem Hochenergiefeld der fünf Planeten stehen, führt das bunte Energielicht der fünf Planeten dich zum himmlischen Tor:

Weißes Licht der Venus, violettes und blaues Licht von Merkur, grünes Licht von Jupiter, rotes Licht von Mars und gelbes Licht von Saturn. Alle Lichter strahlen von den fünf Planeten aus. Mit der Leitung der bunten Lichter taste dich weiter voran. Das bunte Licht leuchtet den Weg nach vorne. Das farbige Licht hüllt den ganzen Körper ein und dringt bis in die Seele. Das „Himmlische Tor“ der fünf Planeten ist vage zu sehen, also gehe mit festem Vertrauen weiter voran.

Beeile dich nicht, deine Krankheit zu heilen oder schnell ein Ergebnis von der Übung zu erlangen. Opfere dein kleines Ich der selbstlosen Liebe.

Keine Krankheit, keine Schmerzen, keine Sorgen. Gehe zurück zur Natur und verschmelze mit dem Universum.

Du bist ins himmlische Tor eingetreten.

Damit endet der vierte Übungsschritt „Eintritt in die fünf Planeten.“

Nimm die Hände natürlich nach unten.

#### **Funktion und Theorie:**

Diese Übung unterstützt die Aufnahme der Energie der Fünf Planeten in der Mitte der Handflächen. Ein Energiestrom fließt durch alle Finger und fließt durch die Finger in den Herz- und Lungen-Meridian. Herz und Lunge werden gestärkt, die Nierenenergie wird ernährt und Hitze-Übermaß von der Leber abgeleitet.

#### **Der fünfte Übungsschritt: „Den himmlischen Duft einatmen.“**

Führe beide Zeigefinger auf die Unterseite der Nasenlöcher.

Massiere mit den Spitzen der Zeigefinger 18mal die Akupunkturpunkte Yingxiang am unteren Rand des Nasenflügels in einer Vertiefung. Nimm den natürlichen Duft des großen Kosmos wahr. Halte dann deine Handflächen auf Höhe der Nasenflügel sachte gegenüber, entferne sie langsam wieder und führe sie dann zurück. Nimm die Düfte mit den Händen auf und führe sie zur Nase, auseinander und wieder zusammen. Wiederhole dies in einem gemäßigten bis langsamen Tempo mit sanften, anmutigen Bewegungen, die größer oder kleiner sein können. Achte darauf, dass die Handflächen sich gegenüber befinden. Die Bewegung der Hände sollte sanft und anmutig sein.

Stelle Dir vor, dass du dich auf einem der vorhin genannten 5 Planeten befindest.

Ganz gleich welcher Planet es ist – Venus, Jupiter, Merkur, Mars oder Saturn — jeder ist voller Blumen, deren tausende Düfte herzerfrischend sind. Die himmlischen Düfte der Planeten tun uns gut und sind sehr angenehm. Der belebende himmlische Duft strömt in die Nase, in die Lunge, in jede Pore und dann in jedes Organ und jedes Gewebe.

Der Duft des Kosmos fließt in unsere menschliche Seele und heilt sie.

Du kannst draußen in schöner Landschaft mit gutem Energiefeld den Übungsschritt „den himmlischen Duft einatmen“ einzeln üben. Vielleicht erlebst du überraschende Wirkungen. Du kannst in Gedanken darum bitten, die Heilkraft der Natur aufzunehmen, dass die Düfte der Heilkräuter, die du brauchst, zu dir kommen - dabei brauchst du selbst gar nicht zu wissen, welche Kräuter das sind und brauchst auch keinen Kräutertee zu trinken.

Damit endet der fünfte Übungsschritt „Den himmlischen Duft einatmen.“

Nimm die Hände natürlich nach unten.

#### **Funktion und Theorie:**

Mit tiefem Respekt und Dankbarkeit in deinem Herzen kommt der Himmlische Duft ganz natürlich zu dir. Diese Übung unterstützt besonders das Herz, stärkt die Lungen und harmonisiert Magen und Milz.

#### **Der sechste Übungsschritt: „In den Regen der Milchstraße eintauchen.“**

Gehe aus dem Sonnensystem heraus und trete in das Milchstraßensystem ein, als würdest du mit Körper und Seele im heilsamen Regen des Milchstraßensystems baden, der deinen Körper und deine Seele vollständig durchdringt und reinigt. Du fühlst dich grenzenlos fröhlich, grenzenlos entspannt.

Dieser Übungsschritt gliedert sich in drei Teile:

1. Schritt: Lasse deine Arme natürlich an der Seite des Körpers hängen, die Handflächen zeigen zu den Beinen. Schüttele leicht alle zehn Finger, oder male sanft mit den beiden Händen Kreise seitlich neben den Beinen während du die Finger schüttelst. Alles negative Qi, alle Schmerzen, alle Krankheiten, werden im Regen der Milchstraße fortgespült. Sie tropfen durch die Fingerspitzen auf den Boden oder werden durch die Yongquan-Akupunktur-Punkte an den Fußsohlen ausgeleitet.

2. Schritt: Hebe deine Arme seitlich des Körpers ein wenig an, die Handflächen zeigen nach oben. Schüttele dann die Handflächen und Fingerspitzen leicht, als ob du himmlischen Regen empfängst. Wenn du möchtest, kannst du deine Arme dabei abwechselnd auf und ab wiegen. Du kannst den Regen an den beiden Seiten des Körpers und an den beiden Seiten der Beine empfangen oder vor deiner Brust und auch dein Gesicht nach oben richten, um den Regen aufzunehmen. Eine Hand kann höher als die andere gestreckt werden. Achte darauf, dass die Handflächen nach oben oder ein bisschen schräg nach oben gehalten werden. Du kannst bewegt oder im Stehen üben. Du kannst die Finger nach eigenem

Gefühl, wie du möchtest, bewegen. Du kannst die Finger auch ruhig halten. Wenn du müde geworden bist, kannst du bei diesem Übungsabschnitt auch eine Pause machen, indem du die Arme vor der Brust übereinander legst, und anschließend weitermachen.

3. Schritt: Stelle Dir vor, dass deine Hände die Hände eines Wesens von hoher Weisheit sind. Jede Hand streicht nun abwechselnd sanft den gegenüberliegenden Arm hinunter (ohne ihn allerdings wirklich zu berühren). Die linke Handfläche „streicht“ über den rechten Arm, und die rechte Handfläche „streicht“ über den linken Arm. Dabei können die Finger leicht geschüttelt oder ruhig gehalten werden. Die Hände können gleichzeitig oder abwechselnd streichen. Die Zahl des Streichens ist unbeschränkt, aber streiche sanft und anmutig. Streiche auf diese Weise dann auch von oben nach unten über deine Stirn, dein Gesicht, über deine Brust und deinen Bauch. So als würdest du dich duschen und dabei über deinen Körper streichen. Natürlich, abwechselnd und zart. Während dieses Übungsschrittes sind Hände und Füße in Einklang miteinander. Die Bewegungen sind elegant und ungezwungen. Du fühlst dich sehr wohl und angenehm. Wenn Du im Alltag negative Energie spürst und sich dein Körper unangenehm anfühlt, kannst du diesen Schritt üben, um die negativen Energieinformationen im Körper zu beseitigen.

Die genannten drei Schritte können nach dieser Reihenfolge wiederholt oder in beliebiger Abfolge ausgeführt werden.

Damit endet der sechste Übungsschritt „In den Regen der Milchstraße eintauchen.“ Nimm die Hände natürlich nach unten.

#### **Funktion und Theorie:**

Diese Übung verbessert die Durchblutung und das Blutsystem. Sie treibt vor allem negativen Wind, Kälte und feuchte Kälte aus den Gelenken und den Meridianen, harmonisiert Leber und Galle und Nieren.

#### **Abschluss:**

Der Abschluss ist in zwei Schritte unterteilt:

1. Bewegung: Lege die Hände übereinander leicht auf den Bauchnabel. Bei Männern liegt die linke Hand unten, bei Frauen liegt die rechte Hand unten. Reibe nun sanft in kreisenden Bewegungen deinen Bauch 9mal im Uhrzeigersinn, 9mal gegen den Uhrzeigersinn, in einem langsamen bis gemäßigten Tempo. Danach reibe deine Hände, bis sie warm sind, und „wasche“ damit dein Gesicht: lege die Handflächen auf die Wangen und streiche außen hoch bis zur Mitte der Stirn und dann kräftig nach unten; wiederhole diese kreisende Bewegung 9 – 18mal. Zuletzt 36mal sanft die Zähne zusammenbeißen.

2. Gedanke: Bedanke dich für die gute Energie, die du bekommen hast. Bitte das Universum, alle ausgestoßenen negativen Energien und Yin-Abfälle zu empfangen und gleichzeitig positive Informationen und Energien zuzuführen.

Damit ist der Abschluss beendet.

#### **Zu beachtende Punkte:**

1. Wenn du den „Spaziergang im Kosmos“ übst, schließe nicht die Augen, gehe nicht in den meditativen Zustand und richte nicht die Aufmerksamkeit auf den kranken Bereich des Körpers. Am besten vergiss deine Krankheit und stelle dir vor, dass du ganz gesund bist. Vermeide Spontanbewegungen.
2. Du kannst zu Hause üben oder draußen. Du kannst vor oder nach den Mahlzeiten üben. Du kannst die Übung auch beim Fernsehen praktizieren oder bei der Übung leicht tanzen, wenn du dabei die Grundhaltungen beibehältst. Am besten ist es, wenn du in Stille, mit einem Lächeln übst. Du kannst gemeinsam mit anderen üben. Falls nötig, kannst du dich bei der Übung freundlich und angenehm unterhalten, lasse dich aber nicht in Klatsch oder Familienbagatellen verwickeln oder andere negative Emotionen. Führe während des Übens keine Telefonate, lasse keine Störung des positiven Energiefeldes zu.

3. Beim zweiten Übungsschritt, „Die Leiter zum Mond hinaufsteigen,“ sollten die Hände nicht über Augenhöhe gehoben werden, dies ist besonders bei hohem Blutdruck zu beachten. Wenn du einen Berg hinaufsteigst, kannst du die Himmelsleiter-Übung machen, dann ist der Körper leichter.
4. Beachte beim Üben das rechte Maß. Dies betrifft die Häufigkeit, die Dauer, den Umfang und die Intensität der Übung. Höre auf dein eigenes Gefühl und übe entsprechend deiner körperlichen Verfassung. Wenn du müde bist, ruhe dich während der Übung und danach ein paar Minuten aus. Du kannst eine halbe Stunde üben, oder sogar nur 5, 10 oder 20 Minuten. Je nach deinem Gesundheitszustand oder der Art der Erkrankung kannst du dich auf die „Funktion und Theorie“ jedes Abschnittes beziehen und einen oder mehrere spezifische Teile auswählen.
5. Du kannst auch der Jahreszeit entsprechend nach der Lehre der Fünf Elemente bei der Übung den jeweils dazugehörigen Planeten auswählen (Jupiter im Frühling – Mars im Sommer – Saturn im Spätsommer – Venus im Herbst und Merkur im Winter).
6. Beim fünften Übungsschritt, „Den himmlischen Duft einatmen,“ können verschiedene Geruchswahrnehmungen unterschiedlicher Düfte auftreten. Solange du bescheiden, dankbar und aufrichtig übst und nicht begierig bist, schnelle Ergebnisse zu erzielen, sind alle bei der Übung auftretenden Phänomene eine gute Wirkung. Du solltest weder danach streben, besondere Phänomene zu erzielen, noch davor Angst haben, noch übermäßig begeistert sein, sondern jegliche Erscheinung ganz gelassen und natürlich nehmen. Das Hauptinteresse liegt im Wohlbefinden. Du solltest dich nach der Übung munter und nicht ermüdet fühlen.
7. Beim Üben in der Natur kommt im gegenseitigen Austausch viel Energie, besonders von den Bäumen und von Erdheiligen, zum Körper, die Natur bekommt ebenfalls viel Energie. In Gedanken kannst du für eine Weile – nicht die ganze Zeit - die „Vier kostbaren Worte“ zu den Bäumen schicken, dann ist die Wirkung noch intensiver. Wenn du den letzten Übungsteil, „In den Regen der Milchstrasse eintauchen“ übst, stelle dir vor, dass du mit den nach oben gerichteten Fingern und Handflächen die Universumsenergie auffängst.
8. Das Üben in einer Gruppe ist sehr kraftvoll. Wenn möglich übe mit deinem Partner, den Familienmitgliedern, mit Verwandten oder guten Freunden.
9. Die Musik des „Spaziergangs im Kosmos“ unterstützt die Übung.
10. Wenn du den „Spaziergang im Kosmos“ erlernt hast, kannst du die Übung – kostenfrei - an andere weitergeben. Anderen zu helfen, hilft dir selbst und verbessert und verstärkt dein eigenes Energiefeld.

