

Qi Gong mit innerer Bewegung – 5 Finger 32 Energy Flow



Mit 5 Finger 32 Energy Flow intuitiv die Meridiane aktivieren

5 Finger 32 Energy Flow ist eine Form des 5 Finger Qi Gongs, bei der es keine äussere Form zu erlernen gibt. Es ist also eine Form des intuitiven Qi Gongs. Wir nutzen unsere Finger und Hände in äusseren und inneren Bewegungen, die die Meridiane und die Selbstregulation unmittelbar aktivieren. Dabei entdecken wir wie nebenbei den Energiefluss durch den Körper. Die innere Varianten stehen und jederzeit und überall im Alltag zur Verfügung. Wir können mit dem Übungsprinzip auch sehr viele Verfeinerungen und Vertiefungen erreichen. Es fügt sich nahtlos in viele Systeme und Schulen und bleibt dennoch von allen Schulen und Systemen unabhängig.

5 Finger 32 Energy Flow folgt dem Hexagramm 32 des I GING.

[Die Premiere findet am 02.02.2020 um 02.02 Uhr nachmittags in Langen statt. Anmeldung erforderlich.](#)



5 Finger 32 Energy Flow

Qi Gong ist einfacher als denken.

Wir brauchen nur unsere Finger und etwas Vorstellungskraft, um unsere Energie zum Fließen zu bringen. Wir regenerieren uns auf allen Ebenen, wenn die innere Bewegung die Elemente miteinander ins Spielen bringt.

Der Name der Übungspraxis bezieht sich auf das Hexagramm 32 des I GING:

„Dieses Hexagramm beschreibt die Art und Weise, wie der Kosmos ununterbrochen sein Bewusstsein weiterentwickelt und dauerhafte Bedingungen durch Transformation erschafft. Dauer kennzeichnet auch die kosmischen Harmoniken, die unwandelbaren Gesetze, die der Bewegung aller Dinge an der kosmischen Wirklichkeit zugrunde liegen.“

Zitiert nach Carol K. Anthony / Hanna Moog: I GING. Das kosmische Orakel.





Spontaneität der Form

Der Sinn von Übungsformen besteht vor allem darin, die Energie zu entdecken, die sie hervorgebracht hat. Wir beginnen bei der Form.

Der Sinn von **5 Finger 32** besteht darin zu entdecken, wie die Energie die Formen hervorbringt. Wir beginnen bei der Spontaneität vor der Form.

Vom Universum der Formen zum Formen des Universums.

„Diese Gesetze haben ihre Gültigkeit jenseits aller von Menschen gemachter Gesetze. Die kosmischen Harmoniken sind für das Reich des Kosmischen Bewusstseins, was die physikalischen Gesetze für die Welt der Formen sind.“

Zitiert nach Carol K. Anthony / Hanna Moog: I GING. Das kosmische Orakel.

HEXAGRAMM 32
DIE DAUER

„Die kosmischen Harmoniken und die physikalischen Gesetze zusammen gewährleisten die Dauer des Kosmos als Ganzes. Metaphorisch gesprochen sind sie die zwei Achsen eines großen Wagens, wobei der Wagen eine Metapher für die kosmische Wirklichkeit ist, die sich sichtbar in der Welt der Formen durch Zeit und Raum bewegt. Die Energie, die das Ganze bewegt, wird durch die Anziehung zwischen dem Kosmischen Bewusstsein einerseits und der Natur als der Welt der Formen andererseits hervorgebracht.“

Zitiert nach Carol K. Anthony / Hanna Moog: I GING. Das kosmische Orakel.

Form der Spontaneität

Spontaneität braucht einen Raum, in dem sie sich entfalten kann. Dieser Raum ist ein Energieraum und er ist von Dauer.

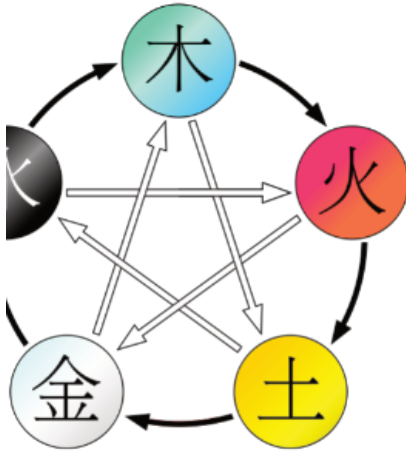
Das Fließen der Formen ist von Dauer. Die innere Bewegung lässt uns die Dauer in diesem Fluss spüren. Der Fluss ist von Dauer.

„Fördernd ist es zu haben, wohin man geht.“





Wirkung der Übung und Übung der Wirkung



Wir beginnen mit äußeren und inneren Aufwärmeübungen zur Sensibilisierung der Finger und Hände.

Danach bringen wir durch äußere und innere Fingerbewegungen die unterschiedlichen Wandlungsqualitäten der Energie miteinander in Kontakt. Indem wir der Spontaneität Raum geben, finden die Kräfte in ihre natürliche Harmonie zurück.

Wir üben die Wirkung, indem wir sie spüren.

Holz	木 <i>mù</i>	Aufbruch, Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, Steigen
Feuer	火 <i>huǒ</i>	Ausgestaltung, dynamische Phase, Aktion
Erde	土 <i>tǔ</i>	wandelnd, umwandelnd, verändernd: Fruchtbildung
Metall	金 <i>jīn</i>	Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken
Wasser	水 <i>shuǐ</i>	Betrachtung, Lageerfassung, Ruhe

Quelle: Wikipedia



Für mehr Infos hier durchklicken ...

[oder 5Finger32_InformationHerunterladen](#)