



Zweig	Kampfkunst und Gesundheit
Modul 1	Eisenhemd Chi Kung I - 5 Postures
Beschrieb 	<p>Eisenhemd Chi Kung dient dazu, die innere Knochenstruktur sowie das Sehnen- und Muskelsystem so auszurichten, dass es ein starkes Fundament bildet. Wenn das Fundament als Einheit funktioniert wenden wir in unseren alltäglichen Bewegungen ein minimum an Energie auf und erreichen aber gleichzeitig eine maximale Handlungseffizienz. Arbeitet zielgerichtet darauf in der vertikalen Linie zwischen Himmel und Erde so ausgerichtet zu sein, dass die elektromagnetische Kraft, welche alle unsere Zellen auflädt, ungehindert von der Erde durch den Körper hochfließen kann und dadurch alle unsere Körpersystem (Muskeln, Organe, Sehnen usw.) optimal mit Energie versorgen kann. Unsere Knochenstruktur so auszurichten ist die effektivste Art uns Energie von hoher Qualität zuzuführen und mühelos durch den Alltag fließen zu können. Dieses Modul beinhaltet auch Tao Yin Übungen zum Ausgleich von Ungleichgewichten in den Sehnen, in der Wirbelsäule und dem Muskel System.</p>
Inhalt	Eine starke, verbundene und geerdete innere Struktur erschaffen, wo Knochen, Sehnen und Muskeln zusammen eine Einheitskraft bilden, womit wir optimale Gesundheit und Wohlbefinden kreieren.
Lernziele	Set von 5 Eisenhemd Positionen verinnerlichen Kraftvolle Atmungsmethoden 6 Heilenden Laute Kleinen Energiekreislauf beherrschen Energie wiederverwenden, transformieren und zirkulieren lassen Abgrenzen können, Bodenhaftung bewahren und offen bleiben können dazu Körpersysteme in eine leistungsfähigke Einheit zu vereinen Ganze Knochenstruktur als Einheit in Boden zu verwurzeln
Vorbedingungen	Keine (Eine Teilnahme in Modul 1 wird als Grundlage empfohlen)
Methodik	Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.
Empfehlungen	Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher von Mantak Chia zu studieren: Eisenhemd Chi Kung I
Datum	https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender
Sprachen	Deutsch, Französisch, Englisch
Dauer	1 oder 2 Tage
Zeit	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Ort	Schweiz in Bern und Lausanne
Seminarleiter	Senior Instruktor Rentao Ravasio



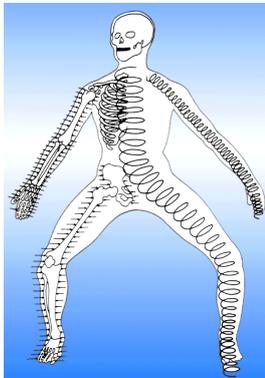
Zweig Kampfkunst - Optimale Gesundheit & innere Stärke	
Modul 2 Eisenhemd II - Sehnen Nei Kung	
Beschrieb 	<p>Ist ein speziell auf die Sehnen ausgerichtetes Training, um die Sehnen Wirkungsvoll zu stärken und zu reparieren sowie die Auswirkungen des Alterns umzukehren. Es wird unter anderem folgendes aufgezeigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie die Stärkung der Sehnen zu mehr Energie und gesünderen Organen führt sowie zur Vorbeugung von Arthritis eingesetzt werden kann • wie die Mungobohnenpraxis als Vorbeugung und Reparatur beschädigter Sehnen und Gelenke eingesetzt wird sowie Verstopfung, Bauchkrämpfe und Kopfschmerzen lindern kann und die Körperentgiftung wirksam unterstützt. <p>Die regelmässige Praxis von Tendon Nei Kung kann Arthritis lindern und verhindern indem es giftige Säuren aus dem Körper drängt und so Platz schafft für das Wirken der heilenden Energien. Die Übungen im Tendon Nei Kung können alleine oder mit einem Partner beübt werden. Ergänzende Übungen werden zusätzlich vermittelt, um beschädigte Sehnen und Gelenke zu reparieren und zu stärken.</p>
Inhalt	Training zur Stärkung des Sehnensystems
Lernziele	<p>Verbindung aller Sehnen in eine Einheitskraft</p> <p>Das Sehnensystem nutzen um Energie durch das Knochengestüt zu führen</p> <p>Starke Sehnenkraft bis ins höchste Alter aufrechterhalten</p>
Vorbedingungen	<p>Module 1, 2, 5 und wenn möglich Modul 4</p> <p>Das Erlernen des Knochenmark Nei Kungs ist als Ergänzung empfohlen.</p>
Methodik	Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.
Empfehlungen	<p>Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher von Mantak Chia zu studieren:</p> <p>Tendon Nei Kung</p>
Datum	https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender
Sprachen	Deutsch, Französisch, Englisch
Dauer	1 oder 2 Tage
Zeit	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Ort	Schweiz in Bern und Lausanne
Seminarleiter	Senior Instruktor Rentao Ravasio



Zweig Kampfkunst - Optimale Gesundheit & innere Stärke

Modul 3 Eisenhemd Chi Kung III - Knochenmark Nei Kung

Beschrieb



Knochenmark Nei Kung ist Teil eines Reinigungsprozesses, der den Praktiker unterstützt sich über das menschliche Leid zu erheben, indem er ein Gefühl für das unendliche Energiepotential entwickelt. Dies eröffnet die Möglichkeit und einen Weg eine freudige, friedliche, fließende Existenz zu erfahren. Viele Leute wollen einfach nur eine Verbindung mit der Energie-Quelle. Aber was dann? Sie benötigen einen Ort zum Speichern und verwandeln die Energie in Ihrem Körper. Eisenhemd I-III eröffnet viel Raum in Ihrem Körper zur Speicherung von Energie. Jeder Teil und Segment des Körpers kann tatsächlich Kraft speichern. Diese gespeicherte Kraft kann auf Bedarf wieder abgerufen werden, um Ihre täglichen Aufgaben sowie die selbst gewählte Lebensaufgaben zu erfüllen. Ursprünglich war das Ziel dieser Techniken die Erleuchtung und heute richten sich diese Techniken hauptsächlich darauf aus wahre Gesundheit und Stärke zu erreichen. Sie sind somit ein starkes Werkzeug zu hochstehender Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung.. Theoretisch zerfällt unser Körper mit zunehmendem Alter vor allem, weil das Blut seine Fähigkeiten des Nähren und Schützen des Körpers verliert. Die roten und weißen Blutkörperchen werden von unseren Knochenmark produziert und wenn man älter wird ist das Knochenmark verschmutzt und produziert weniger und weniger gesunde Blutzellen. Wir möchten diesen Prozess stoppen und umkehren. Um dies zu erreichen brauchen wir einen klaren Geist, der auf einem starken physischen Körper (Sehnen, Knochen, Faszien usw.) einem fließenden Energiekörper, als auch einem klaren Verstand beruht. Wahre Gesundheit wird gewonnen durch den Schutz und die Kultivierung unserer Essenz (Urkraft) sowie der Revitalisierung unsers Blutes und der ungehinderten Energie Zirkulation. Wirkliche Stärke wird erreicht, wenn wir innere und äußere Stärke kombinieren und uns darauf fokussieren gesunde Maschinen (Sehnen), gute Batterien (Faszien) und reichlich Strom (Energie) zu entwickeln. Jeder kann dies durch das Üben des Knochenmark Nei Kung erreichen.

Inhalt

Reinigung und Revitalisierung der Knochen und des Knochenmarks.

Lernziele

- Starke Methoden zur Mobilisierung von grossen Mengen kreativer Essenz.
- Vedichtungsmethoden lernen um Essenz in das Knochenmark zu verdichten
- Knochenstruktur als Speicher von Energie verwenden
- Knochenschwund und Osteoporosis vorbeugen
- Entgiften von Knochen, Haut, Lymphsystem

Vorbedingungen

Module 1, 2, 5 und womöglich auch Modul 4
Sehnen Nei Kung als nächsten Schritt zu erlernen wird wärmstens empfohlen

Methodik

Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.

Empfehlungen

Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher von Mantak Chia zu studieren:
Knochenmark Nei Kung

Datum

<https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender>

Sprachen

Deutsch, Französisch, Englisch

Dauer

1 oder 2 Tage

Zeit

09.30 -13.00 / 14.00 -17.00

Ort

Schweiz in Bern und Lausanne

Seminarleiter

Senior Instruktor Rentao Ravasio



Zweig Inner Kampfkunst und Gesundheit	
Modul 4 Tai Chi Chi Kung I	
Beschrieb	<p>Tai Chi Chi Kung I führt uns in die erste Stufe in der Kunst des Tai Chi Chi Kung ein. Diese Bezeichnung hat Grossmeister Mantak Chia in seiner Form anstelle des üblichen Tai Chi Chuan (Taijiquan in Pinyin-Schreibung) gegeben. Denn Chuan (quan) bedeutet wörtlich „Faust“ und betont so die praktische Anwendung dieser Kunst. Chi Kung (Qigong) bedeutet „Kultivierung der Energie“. Chi Kung lässt sich sowohl zur Verbesserung der kämpferischen Fertigkeiten einsetzen als auch dazu anwenden, sich selbst und andere zu heilen oder seinen Geist zu verfeinern und so Weisheit und Seelenfrieden zu finden. Fortschritte im Tai Chi spiegeln sich unmittelbar bei der inneren Energiearbeit, wie Meditation, Heilen und Chi Kung und umgekehrt. Tai Chi hat in diesem Sinne wie es hier unterrichtet wird nichts mit der Anzahl der Bewegungen die man beherrscht, oder den verschiedenen Stilen, die man kennt, zu tun. Was zählt, ist DIE QUALITÄT jeder einzelnen Bewegung. Wenn die tieferen Prinzipien der Körpermechanik, Energieübertragung und Konzentration begriffen sind, die in der Kunst des Tai Chi von den ersten Meistern an bis hin zur Gegenwart überliefert worden sind, dann ist alles, was man tut Tai Chi. Tai Chi ist also eine Kunst, welche uns lehren soll wie wir uns auf höchster Gesundheitsstufe in der modernen Welt von heute bewegen können. Zum Tai Chi gehören ausser den dreizehn Grundtechniken noch eine Vielzahl von inneren Bewegungsprinzipien. Wenn weniger äussere Bewegungsabläufe zu lernen sind, schreitet der Tai Chi Schüler schneller voran: vom anfänglichen Üben der äusseren Form bis zur Beherrschung der inneren Struktur des Tai Chi. Die Vertiefungsformen beinhalten: Yin und Yang Form des inneren Lächelns, Form der Verwurzelung und Erdung, Form des „Chi durch den Körper leiten“, Form zur Aktivierung der Sehnenkraft, die Tan Tien Form, die Heilungsform, die Haut- und Knochenatmungsform und die Integrationsform. Das Beüben dieser inneren Formen führt uns erst zu wirklich wahrer innerer und äusserer Gesundheit</p>
  	
Inhalt	Lernen Sie sich anmutig mit minimalem Aufwand aber mit maximaler Effizienz und Effektivität sowie in flowjoy durch die Welt zu bewegen.
Lernziele	<p>Integrieren einer Master Kurzform zur Optimierung ihrer Gesundheit</p> <p>Energie im Energiesystem des Körpers speichern lernen</p> <p>Tiefe Gewohnheitsmuster, Steifheit, Verspanntheit in Leichtigkeit verwandeln</p> <p>Rechte und linke Hirnhälften harmonisieren</p> <p>Yin und Yang harmonisieren</p> <p>Sanftheit, Anmut und Dankbarkeit entwickeln</p> <p>Eine Einheitsstruktur erschaffen um in der Bewegung maximalen Selbstaussdruck zu verwirklichen</p>
Vorbedingungen	Keine - (Teilnahme an Basis Modulen wird empfohlen)
Methodik	Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.
Empfehlungen	Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher von Mantak Chia zu studieren: Tai Chi Chi Kung I
Datum	https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender
Sprachen	Deutsch, Französisch, Englisch
Dauer	1 oder 2 Tage
Zeit	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Ort	Schweiz in Bern und Lausanne
Seminarleiter	Senior Instruktor Rentao Ravasio



Zweig Inner Kampfkunst und Gesundheit

Modul 5 Tai Chi Chi Kung II - schnelle Form

Beschrieb



Diese Form des Tai Chi ist eine schnelle Form, welche auf der Tai Chi Chi Kung I Form beruht und dazu benützt wird Energie durch den Körper nach aussen zu transportieren. Die inneren Geheimnisse des Tai Chi werden hier umgesetzt und mit dem Ziel einer optimalen Gesundheit bis ins höchste Alter beübt.

Inhalt

Energie der Erde durch die innere Struktur übertragen und im Aussen entladen.

Lernziele

Die Gesamtkörperstruktur und die Körpersysteme in schneller Weise als Einheit bewegen und einsetzen zu können.

Mehr Power und Energie in der Umsetzung mühelos anwenden können.

Übertragung und Anwendung von inneren Tai Chi Geheimnissen im 24h Alltag.

Vorbedingungen

Module 1, 2, 5,6, 12 (10 und 11 wird empfohlen)

Methodik

Theorie, Praxis, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Gruppendialog.

Empfehlungen

Zur Vorbereitung empfehlen wir folgende Bücher von Mantak Chia zu studieren:

Tai Chi Chi Kung II

Datum

<https://www.universal-healing-tao.ch/de/kalender>

Sprachen

Deutsch, Französisch, Englisch

Dauer

1 oder 2 Tage

Zeit

09.30 -13.00 / 14.00 -17.00

Ort

Schweiz in Bern und Lausanne

Seminarleiter

Senior Instruktor Rentao Ravasio