

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Im Alltag haben wir alle viel zu tun. Daher wird es immer wichtiger herauszufinden, wie wir unsere Gesundheit und Energie erhalten und fördern können, wenn uns die Zeit fehlt. Deshalb zeigen wir Ihnen in allen Levels einige Beispiele, wie Sie diese Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem werden Ihnen Anwendungsbeispiele aus der Selbstverteidigung gezeigt, die auch im Falle eines Angriffs hilfreich sein können und es Ihnen ermöglichen, sich die Bewegungen besser zu merken und verstehen zu können. Es ist natürlich möglich, selbst weitere Ideen zu entwickeln.

Übrigens: Die Dauer der Übungen kann wenige Sekunden oder Minuten betragen, das hängt von Ihrer aktuellen Verfügbarkeit und Ihren Wünschen ab. Außerdem zielen die meisten Übungen darauf ab, den Automatismus und die Kontrollfähigkeit des Gehirns zu entwickeln, wie in alltäglichen Situationen, z. B. beim Essen, während Sie am Computer arbeiten, beim Abwaschen, während Sie Nachrichten abhören, beim Kochen oder während Sie sich mit jemandem unterhalten. Die Integration der Übungen in die vom Alltag vorgegebenen Tätigkeiten ist daher eine gute Methode. Einem Prinzip der traditionellen Qi-Gong-Praxis folgend, sollte man sich eben nicht zu sehr auf die Übungen selbst konzentrieren, sondern in einem Zustand der Halbpräsenz trainieren. Wenn man die Nunchakuai gerade nicht zur Hand hat, können die gleichen Bewegungen auch mit bloßen Händen geübt werden.

Die energetischen Übungen mit dem Nunchakuai sind für jedermann zugänglich. Dazu werden nur zwei Übungs-Sequenzen mit je acht Bewegungen benötigt, die dennoch äußerst wohltuend sind. Mit diesen Bewegungen können Sie innere Stärke entwickeln, um das Immunsystem zu stärken, geistige Klarheit zu erlangen und Krankheiten, Verletzungen und andere innere Störungen zu bekämpfen, indem Sie ein Höchstmaß an Gesundheit und Heilung erreichen.

Diese energetischen Übungen mit dem Nunchakuai sind in fünf aufbauende Levels unterteilt. Jedes Video beginnt mit der stehenden Position 'Wuji' und den einleitenden Bewegungen, um in konzentrierte Atmosphäre zu schaffen und geistig präsent zu sein. Um eine effektive Lernroutine zu schaffen, bietet jedes Video ein flexibles und energiereiches Training, das aus mehreren aufeinanderfolgenden Schritten mit unterschiedlichen Ausführungsarten, Bewegungen und Kombinationen besteht. Abschließend wird eine Meditationshaltung eingenommen, die es ermöglicht, Spannungsrückstände im Körper zu beseitigen.

Diese Art der Übungen für alle mit mehr als 60 professionellen Videos ermöglicht es, das Training durch qualitativ hochwertige Bilder angenehm zu gestalten und vor allem die Bewegungen genau zu sehen. Es wichtig, diese einzigartigen Bewegungen korrekt auszuführen. Die Beziehung zwischen diesen Formen und unserer Umwelt im Allgemeinen wird in eindrucksvollen Bildern perfekt dargestellt.

Eine Eigenheit im Gu Qi Dao ist die Koordination der Arme. Eine Hand übernimmt die Hauptbewegungen mit dem Nunchakuai, z. B. 'den Vorhang schließen' oder 'ein X zeichnen', während die andere Hand um den Ellbogen oder die Schulter des aktiven Arms herum in Kontakt bleibt. Durch eine solche Kombination wird die Yang-Energie des Rückens gestärkt, während die Yin-Energie der gesamten vorderen Oberfläche des Oberkörpers und seiner Organe ständig entspannt wird. In einer Selbstverteidigungssituation wird dies helfen, Offensive und Defensive gleichzeitig auszuführen.