

Hui Chun Gong – Rückkehr des Frühlings

	Shen (=Niere) ernähren durch Qi Aufnahme:
1.1	Einleitung (Arme über die Seite heben, Handflächen aneinander, Arme senken bis Unteres Dantien)
1.2	Das verbrauchte Qi durch das frische ersetzen (Hände v. vorne nach hinten am Körper kreisen lassen, das Nieren Qi vorne hochziehen und zu den Nieren bringen)
1.3	Schütteln (sachte beginnen, kräftiger schütteln, sachte enden lassen)
1.4	Schultern rotieren (Schultern abwechselnd kreisen, Oberkörper dreht rechts/links)
2	Das Yuan Qi (= ererbtes Qi, Ursprungs-Qi) veredeln - Das Leben verlängern (Seitwärtsschritt jeweils re. u. li. mit Armen. Hand „sticht“ nach oben)
3	Bewegungen nach den Acht Trigrammen (Eine Hand fällt / andere Hand (Yin-Yang-Monade „die Einzelheit der Einheit“) steigt S-förmig auf)
4	Der Vogel Rock fliegt gleitend (Ball halten. Ball wird auf re. u. li. Seite größer)
5	Die Schildkröte zieht den Kopf ein - Mehrfaches Kreisen (zu beiden Seiten ausführen. Mit Schultern heben/senken. Arme 1x über unten heben/1x über oben senken)
6	Schwimmender Drache – Dreifach kreisen (Handflächen liegen aufeinander, Kreise vor dem Körper ausführen, oben/Mitte/unten)
7	Schwimmender Frosch – Kleine Kreise (in beide Richtungen, vor u. zurück. Mit Fersen abheben)
8	Himmel Kreise (Handflächen zeigen nach oben, in beide Richtungen kreisen, re. u. li.)
9	Erden Kreise (Handflächen zeigen nach unten, in beide Richtungen kreisen, v. innen n. außen)
10	Katze und Tiger/ chin Zeichen f. Mensch (4 Himmelsrichtungen, N, O , S, W, Handflächen zeigen nach oben. Schritt nach links, dann nach vorne, rechts, hinten u. wieder nach vorne)
11	Der Unsterbliche gratuliert zum Geburtstag (Taiji Hand, unterhalb d. Nase führen, zur Stirn führen, Hände v. UDT senken u. heben, senken. Schritt n. li. HF unten. Schritt re. HF oben)
12	Der Phönix breitet die Flügel aus – Große Harmonie (Körper dreht re. / li. Ein Arm oben, anderer Arm diagonal hinten unten (hier Blick!))
13	Die Jugendfrische (des Gesichts) wieder erlangen – Die Haut befeuchten / ernähren (Handflächen zeigen nach oben, nach oben schieben)
14	Der Adler schärft die Krallen (Durch heben u. senken d. Fersen die Handflächen zwischen den Knien reiben. Auf Gesicht legen)

DIE GEHEIMEN QIGONG-ÜBUNGEN DER DAOISTEN VOM BERG HUA SHAN

Ursprung Der Übungskomplex „Hui Chun Gong“ ist bekannt als die „Geheimen Verjüngungsübungen der Chinesischen Kaiser“, und bedeutet wörtlich übersetzt „Übungen zur Rückkehr des Frühlings“. Es ist ein Zweig des Neidan („Innere Alchemie“).

Innerhalb der zahlreichen Qi Gong-Systeme nimmt das Hui Chun Gong eine Sonderrolle ein, weil es ein geheimes und hochkonzentriertes Wissen war.

Jahrhunderte lang bis zur Kulturrevolution durften die Übungen nur im daoistischen Huashan-Kloster und am Kaiserhof selbst praktiziert werden!

Vor ca. 800 Jahren wurde Hui Chun Gong von dem Daoisten Hao Da Tung (1140-1212) entwickelt und seitdem in Klöstern geübt und gelehrt. Hao Da Tong, ein Schüler von Wang Chong Yang, gründet die daoistische Hua Shan Schule. Hui Chun Gong ist ein Qi Gong-Übungsset dieser Hua Shan Schule. Die wörtliche Übersetzung von Hui Chun Gong: Zurück Frühlings Übung (Hui = Zurück, Rückkehr, Chun = Frühling, Gong = Übung, Arbeit). Der Name deutet an, dass man durch diese Übungen die Möglichkeit hat, zur jugendlichen Frische, Vitalität und Unbekümmertheit zurückzukehren kann. Es galt als Erfolgsgeheimnis für strahlende Gesundheit und eine langes Leben. Dieses ursprüngliche Qi Gong der Hua Shan Schule ist ein kostbarer Schatz der traditionellen chinesischen Kultur.

Hui Chun Gong wurde bis in Ende 1980 geheim gehalten und durfte nur von den Daoisten selbst und den Mitgliedern der Kaiserfamilie geübt werden. Großmeister Bian Zhizhong, Vertreter der 19. Generation des Hua Shan Klosters, entschied Ende der 80er Jahre, dieses Übungssystem der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Bian Zhizhong war selbst von einem der letzten Mönche des "Klosters der weißen Wolken", dem Abt Min Zhiting, unterrichtet worden.

Wirkung Übungen mit erstaunlicher Wirkung auf Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden (Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden ist abhängig vom Zustand und Funktion der Organe – wird deren Funktion verbessert, wirkt dies verjüngend auf den gesamten Körper)

Hui Chun Gong bedeutet „Übung zur Rückkehr des Frühlings“. Mit Frühling ist die Frische der Jugend gemeint, die man durch die bestechend einfachen und zugleich genial durchdachten Übungen erlangt. Hui Chun Gong gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem Qi Gong. Sie aktivieren Energiefluss und Stoffwechsel und entfalten eine erstaunliche Wirkung auf Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden.

Regelmäßig geübt kann das Hormonsystem und die Blutzirkulation reguliert oder angeregt, das Immunsystem gestärkt und der Stoffwechsel positiv beeinflusst werden. Unterstützen können die Übungen daher bei chronischer Schwäche, Wechseljahresbeschwerden, Schmerzen des Bewegungsapparates (Rheuma, Arthrose u. ä.), chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, bei der Reduktion von Übergewicht, sowie bei Schwäche des Nervensystems (Konzentrationsstörungen, Nervosität, innere Unruhe).