

Richtiges Atmen in Theorie- und Praxis Einführung in einfache und höhere Atem-Techniken.

Termin: 03. / 04. Oktober 2015

Meister Jung erlernte den inneren Atem von Meister Chu King Hung bereits seit 1985, in mehreren Lehrer- und ganz speziellen Atem-Kursen in der Schweiz. Auf den damaligen Lehrer-Kursen von Meister Chu. Er praktiziert in diesem Jahr seit 30 Jahren nahezu täglich mehrere innere Atem-Techniken aus mehreren Sets, die er im Laufe der vielen Jahre von Master Chu und vielen anderen ihm nachfolgenden Meistern erlernt hat. Unter anderem auch von Meister Huang aus den USA.

Er hat bereits eine Lehr-DVD zum Thema des inneren Atem Qi Gongs veröffentlicht. Diese kann während des Kurses erworben werden. Möglichst bei Kaufinteresse sich kurz vor dem Seminar melden, damit auch genügend Exemplare vorhanden sein werden.

Der innere oder auch geistige Atem unterscheidet sich sehr vom rein materiellen Atem. Es kommt auch nicht auf Bauch- oder Brust-Atmung an, sondern darauf wie der Geist mit den materiellen Atem-Organen und Muskeln, die innere Energie absolut zielsicher durch den Körper und auch außerhalb des Körpers lenken kann.

Auf allen bisher vom Tai Chi Forum veranstalteten Reisen, war das innere Atem Qi Gong täglich Teil des 4 stündigen Trainings, so das auch viele Schüler und Lehrer bereits auf ein stattliches Pensum im Üben kommen.

Der innere Atem ist die wahre Art sehr tief, sehr lange und hoch-energetisch zu atmen. Mit nur 1 cm mehr Hub der Rippen und des Zwerchfells nimmt die Lunge pro Atemzug ein großes Bierglas mehr an Sauerstoff auf. Bei mehr als 10. 000 Atemzügen im Schnitt pro Tag sind das in wenigen Tagen mehrere Hundert Tausend Biergläser voll Sauerstoff, die man seinem System entweder zur Verfügung stellt oder eben nicht, aufgrund schlechter, flacher Atem-Techniken.

Der Unterschied wird bei regelmäßigem Üben sehr schnell deutlich. Vor allem friert man nicht mehr so schnell, wenn sich die Atem-Züge deutlich verbessern. Auch die Verdauung und die geistige Leistungs-Fähigkeit nimmt mit der Zeit deutlich zu, bei guter Atem-Technik den Tag über.

Das chronische Tages-Müdigkeits-Syndrom lässt auch bei regelmäßigem Üben schnell nach.