

TONG TIAN GONG

Die Himmelsleiter

Die Tong Tian Gong-Übung, auf Deutsch der „Pfad zum Himmel“ oder auch einfach die „Himmelsleiter“, ist eine leichte Einführungsübung der chinesischen Tian Gong-Schule. Diese Übung dient dazu, sich körperlich zu stärken und seine Weisheit zu erschließen, um somit ein langes Leben bei guter Gesundheit zu führen.

Während im Hintergrund bereits eine sanfte Musik zu hören ist, soll dein Herz ebenfalls ruhig, leicht und sorglos werden. Versuche, von innen heraus zu lächeln und sei guter Dinge! Wenn Du ein Tian Gong-Abzeichen besitzt, kannst du es bei der Übung tragen. Es verstärkt sowohl die direkte Verbindung zum Universum, als auch die zu Tian Gong, das uns als Brücke zu den kosmischen Energien dient.

Für jede Qi Gong-Übung ist es ratsam, zunächst in eine ruhige, von Sorgen freie Gemütsverfassung zu kommen. Wie der Geist, soll auch die Körperhaltung locker und natürlich sein. Die Augen bleiben bei der hier gezeigten Tong Tian Gong-Übung geöffnet.

Nicht weniger wichtig ist die innere Haltung: Bitte bescheiden darum, die Energie aus dem Kosmos über Tian Gong aufnehmen zu dürfen. Dein Herz soll dafür offen sein. Man kann leicht an den Großmeister und Tian Gong-Gründer Le Tian denken, an seine Stimme, sein Bild oder auch nur an den Namen. So wird innerlich eine seelische Verbindung zwischen Tian Gong und dem Übenden hergestellt, über die die ganzheitlich wirkenden kosmischen Hochenergie-Informationen aufgenommen werden.

Die Übung kann im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, ja man kann sogar dazu singen oder tanzen. Tong Tian Gong kann also in jeder Lage geübt werden.

Zu Beginn werden die Hände aneinander gelegt, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Einige Augenblicke lang verweilt man in dieser Haltung und beginnt dann die Übung: Denke leicht daran, dass Du nun mit dem Tian Gong-Energiefeld verbunden bist und die Hochenergie aus dem Universum allen Menschen in der Welt Gesundheit, Frieden und Wohlergehen bringen möge. Lächle leicht und nimm die Energie entspannt und ruhig in Empfang.

Der erste Übungsschritt heißt „Den Ruf der himmlischen Glocken hören“

Bedecke Deine Ohren mit den Handflächen und klopfe 9mal leicht mit den Fingerspitzen auf den Hinterkopf. Danach ziehe Deine Hände schnell von den Ohren weg. Vielleicht nimmst Du einen Ton wahr, der wie das Läuten von „himmlischen Glocken“ klingt. Dieser Übungsschritt wird insgesamt 3mal wiederholt.

Zum Abschluss führe die Handflächen wieder vor der Brust zusammen.

Mit dem zweiten Übungsschritt erklettert man die Leiter, die zum Himmel führt, und steigt darauf empor.

Als hättest Du eine Treppe oder eben eine Strickleiter direkt zum Himmel vor Dir, ergreife die Seile und bewege Deine Arme und Füße so, als würdest Du nun die Leiter hinaufsteigen, beide Arme im Wechsel oder auch gleichzeitig. Du kannst dabei auf der Stelle gehen, leicht tanzen oder beschwingt steigen. Die Hände können abwechselnd oder gleichzeitig bewegt werden, sollten jedoch nie höher als die Schultern sein. Die Beine bewegen sich abwechselnd, wie beim Gehen. Manchmal geht man einen Schritt zurück, um dann wieder drei oder fünf Schritte nach vorn zu gehen.

Du kannst jede Bewegung 36 Mal oder auch ganz ohne zu zählen machen, das liegt in Deinem Ermessen und hängt von Deiner körperlichen Verfassung ab.

Die Bewegungen sollten in einem gemäßigten Tempo erfolgen, ohne Anstrengung, natürlich und leicht. Du kannst dazu leise singen oder leicht tanzen. Deine Gedanken sollten jetzt nur auf etwas

Schönes gerichtet sein, lass die Sorgen und Kümernisse hinter Dir. Versuche, in einer angenehmen Umgebung zu üben und betrachte die Schönheit der Natur oder des Ortes, wo Du gerade bist. In diesem Augenblick ist alles in Frieden. Lege zum Schluss die Handflächen wieder vor der Brust zusammen.

Mit dem dritten Übungsschritt gehen wir über die „Himmlische Brücke“. Dazu bleiben die Handflächen vor der Brust zusammen und bewegen sich wie ein Fächer nach links und rechts. Die Finger sollten immer im Blickbereich bleiben. Der Oberkörper kann in diesen Bewegungsablauf mit einbezogen werden, aber das leichte Schwingen sollte nicht zu einem Schaukeln werden oder gar anstrengend sein.

Die Bewegungen sollen anmutig und schön sein, wenn Du dabei langsam einen Fuß vor den anderen setzt, mal vorsichtig tastend oder mal etwas schneller, mal einige Schritte rückwärts oder auf der Stelle oder wenn Du ganz stehen bleibst.

Du kannst diesen Übungsschritt, wie gesagt, auch im Sitzen üben, entweder normal oder im Schneidersitz, bei gutem Wetter draußen auf dem Rasen oder eben drinnen auf dem Bett oder auf einer Decke. Im Sitzen wirst Du die Hände nur leicht hin und her wiegen, in nicht zu großen Bewegungen.

Im Sitzen darfst Du sogar die Beine über einander schlagen. Wichtig ist, dass Du Dich froh und entspannt fühlst.

Zum Abschluss dieses Übungsschritts führst du die Handflächen wieder vor der Brust zusammen.

Der vierte Übungsschritt ist das Suchen nach dem „Himmlischen Tor“: Öffne Deine Hände vor der Brust, so dass die Handflächen nach vorn zeigen. Die Arme sollten leicht angewinkelt sein.

Beschreibe in einem langsamen bis gemäßigten Tempo Kreise mit Deinen Händen, erst in die eine, dann in die andere Richtung. Die Richtung kann von Zeit zu Zeit geändert werden, man kann bis 18 zählen oder 36 oder überhaupt nicht zählen. Achte darauf, dass die Fingerspitzen weiterhin nach oben zeigen. Die Kreise sollten nicht zu groß sein. Füße und Hände bewegen sich im Einklang miteinander. Die Hände kreisen wie tastend vor dem „Himmlischen Tor“: mal mehr links, mal rechts. Das Tor ist vielleicht nicht gleich aufzuspüren. Aber habe keine Sorge oder Angst. Du erreichst mehr, wenn Du ohne Hast und Gier, dafür mit natürlichem Bemühen weiterübst, ohne übergroßes Verlangen, ohne Erfolg vorzutäuschen oder erzwingen zu wollen. Wenn kein Egoismus im Herzen mehr ist, eröffnet sich das Licht auf der anderen Seite des Tors, dort gibt es nur helles Licht. Lächele oder bleibe ganz natürlich, lass die Dinge in ihrem Rhythmus geschehen. Wer langsam geht, kommt manchmal schneller zum Ziel. So ist das Üben zwar bitter, aber weise. Im Chinesischen gibt es dafür das Begriffspaar XIU LIAN: Xiu wird verstanden als Entwicklung der Tugend, die schließlich die Grundlage allen Übens ist, Lian ist die Stärkung des Körpers. Das Gehen bei der Tong Tian Gong-Übung ist wie das Fortschreiten in der Entwicklung: vorsichtige Rückwärtsschritte sind erlaubt, aber man soll sich bei Schwierigkeiten nicht entmutigen lassen, sondern immer optimistisch bleiben. So kannst Du beim Üben ruhig singen und tanzen, sogar plaudern und lachen, und bekommst dennoch Energie. Singen und Tanzen sind eine Quelle der Energie.

Ob Du bei diesen Übungen Dich lieber vom Platz bewegst oder nicht, liegt bei Dir. Der Schwerpunkt der Tong Tian Gong-Übung lautet „Natürlichkeit“. Wenn also bei diesem Übungsabschnitt das „Himmlische Tor“ nicht gleich zu finden ist, dann verzweifle nicht, sondern geh weiter auf Deinem Weg voran. Ein Lichtstrahl ist schon zu sehen. Ein Strahl Helligkeit ist ein Strahl Hoffnung. Schwierigkeiten und Leid bringen einen eher voran, man bekommt so mehr Energie, entwickelt bessere Fähigkeiten. Man sollte sich also weiter nach vorn tasten. Dann erstrahlt auch helles Licht, das „Himmlische Tor“ ist geöffnet: Tritt ein... führe die Handflächen vor der Brust zusammen

... und atme den himmlischen Duft (fünfter Übungsschritt)

Massiere mit den Spitzen der Zeigefinger 18mal die Punkte neben den Nasenlöchern.

Lege dann Deine Handflächen sachte auf Höhe der Nasenflügel zusammen und entferne sie langsam wieder, als würdest Du einen Duft wahrnehmen. Wiederhole dies in einem gemäßigten bis langsamen Tempo mit sanften, anmutigen Bewegungen.

Erlebe, wie Dir ein das Herz belebender himmlischer Duft in die Nase strömt. Du kannst dabei Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen, draußen auf dem Rasen oder drinnen im Bett. Du kannst leise

singen, sanft tanzen, auf jeden Fall solltest Du Dir etwas Schönes vorstellen, dass du auf einer blühenden Wiese übst, wo Blumen duften. Die Sonne scheint warm, Vögel zwitschern, alles ist friedlich. Vielleicht nimmst Du Düfte wahr, die vorher nicht da waren. Diese „himmlischen Düfte“ von Rosen oder Kräutern haben eine heilende Wirkung, und es kann sein, dass jeder Übende andere Düfte wahrnimmt.

Übrigens kannst Du das gern auch beim Fernsehen oder Radiohören üben.
Zum Abschluss führe die Handflächen vor der Brust zusammen.

Sechster Übungsschritt: Reinwaschen im „Himmlischen Regen“

Überall geht ein süßer „Himmlischer Regen“ nieder. Er durchströmt Dich von innen und wäscht Körper und Seele rein, macht sie grenzenlos fröhlich, grenzenlos entspannt.

Lass zunächst Deine Arme natürlich an der Seite hängen und schüttele leicht alle zehn Finger, als ob Du alle Schmerzen, Krankheiten, alles negative Qi wie Schmutz von Dir abschütteln würdest und alles vom Himmlischen Regen reingewaschen würde. Auch die seelischen Unreinheiten werden fortgespült.

Hebe dann die Arme mit den Handflächen nach oben Richtung Himmel und bewege leicht Deine Finger. Du kannst Dir vorstellen, dass Du die kosmische Energie wie „Himmlischen Regen“ empfängst. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Arme dabei hin- und herwiegen. Die Himmelsrichtung, in die Du blickst, ist gleichgültig, aber Dein Gesicht ist leicht nach oben geneigt. Du fühlst Dich jetzt froh und frei, ohne Gier, ohne etwas vorzutäuschen oder zu fordern. Nichts tun ist jetzt wie alles tun.

Wie lange Du in dieser Haltung übst, entscheidest Du selbst, wie es Deine körperliche Verfassung zulässt. So wie wir beim Arbeiten ab und an eine Pause einlegen, kannst Du Dich auch bei diesem Übungsabschnitt erholen, wenn Du müde wirst. Dann lege die Arme auf diese Weise übereinander. Während der Übung und danach sollst Du Dich entspannt, fröhlich und schön fühlen.

Jede Hand streicht nun abwechselnd sanft den gegenüberliegenden Arm hinunter, ohne ihn allerdings wirklich zu berühren - als würdest Du nach einer erfrischenden Dusche die Wasserperlen abstreifen. Dabei können die Finger weiterhin bewegt werden, wie bei einer sanften Massage. Streiche auf diese Weise dann auch über Dein Gesicht, über Brust und Bauch - wiederum ohne sie tatsächlich zu berühren. Lass in Deiner Vorstellung die kosmischen Kräfte Dich massieren, und Dein Körper wird sich glücklich fühlen.

Ob Du diese Reihenfolge beibehältst oder eine der Bewegungen wiederholst, ist Dir überlassen, ebenso ob Du Dich bei diesem Übungsabschnitt von der Stelle bewegst oder lieber still stehst. Die Hauptsache ist, dass Deine Bewegungen im Einklang miteinander erfolgen.
Zum Abschluss führe die Handflächen wieder vor der Brust zusammen.

Abschluss: (Keinesfalls vergessen!)

Die Übung wird nun beendet. Denke zum Abschluss leicht den Großmeister Le Tian. Damit ist nicht seine Person gemeint, sondern die mit dem Universum verbundene Hochenergie-Information, die durch den Großmeister übertragen wird. Wir haben sie aufgenommen und schließen sie nun in uns ein:

Lege dazu sanft die Hände übereinander auf den Bauchnabel. Bei Frauen liegt die rechte Hand unten, bei Männern die linke. Reibe nun sanft, in kreisenden Bewegungen Deinen Bauch, 9mal im Uhrzeigersinn, dann 9mal in die andere Richtung.

Reibe dann beide Handflächen kräftig aneinander, bis sie warm sind und „wasche“ mit beiden Händen 18mal Dein Gesicht: mit der ganzen Handfläche von außen hoch zur Stirn, dann innen hinunter bis zum Kinn.

Danach beiße bei geschlossenem Mund 36mal die Zähne aufeinander. Dies dient der Festigung der Zähne und Kiefer.

Zum Abschluss führe die Handflächen vor der Brust zusammen. Bedanke Dich für die vom Universum erhaltene Energie und denke noch einmal daran, dass alle Menschen und alle Lebewesen in der Welt in Frieden, Gesundheit, Glück und Freude leben mögen.

Diese Übung gehört zur Tian Gong-Einführungsstufe (Tian Dao Gong). Tong Tian Gong ist eine schnell und effektiv wirkende Übung, die sich positiv auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Sie regt die Selbstheilungskräfte an, harmonisiert den Energiefluss im Körper und fördert Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Übungen der Einführungsstufe können ohne Kurs erlernt werden und dürfen gerne an Freunde und Bekannte weitergegeben werden.

Allgemeine Hinweise

- Bevor du die Übung beginnst, versuche zu lächeln und alle Belange des Alltags so weit wie möglich loszulassen. Lächle aus Deinem Inneren heraus.
- Versuche nicht, ein Resultat oder eine bestimmte Wirkung zu erzwingen. Lockere Körper und Geist. Übe ohne ein bestimmtes Ziel, und die Resultate werden sich von allein einstellen. Je entspannter Du bist, desto besser wird auch die Wirkung sein.
- Himmelsrichtung und Tageszeit, in der Du die Übung ausführst, spielen keine Rolle. Auch kann die Energie überall empfangen werden. Die Übung kann in der freien Natur, im Park, zu Hause oder auch in der Arbeitspause praktiziert werden.
- Normalerweise solltest Du diese Übung nicht häufiger als drei Mal täglich machen. Die gesamte Übung kann 25 Minuten oder länger dauern. Sollte Deine Zeit knapp bemessen sein, so kann sie auch auf 10 Minuten gekürzt werden. Es ist auch möglich, Teile der Übung wegzulassen (außer der Abschlussübung).
- Wie lange du jeden Teil ausführst, sollte sich ganz nach deinem Gefühl richten. Übe entsprechend deinem Gesundheitszustand und Deiner Ausdauer, so dass die Übungen Dich nicht ermüden, sondern Dein Wohlbefinden steigern.
- Du solltest weder Deine Augen schließen, noch meditieren, noch Dich zu stark konzentrieren oder Dich zu sehr auf Deine Krankheiten konzentrieren. Belasse auch Deine Atmung vollkommen natürlich und bewege Dich nicht abrupt.
- Es ist sehr wichtig, dass jede Übung mit der Abschlussübung beendet wird. Sollte eine Übung nicht mehr als 10 Minuten gedauert haben, so kann auch die Abschlussübung gekürzt werden. Sollte Dich jemand während der Übung unterbrechen, beende die Übung ebenfalls mit der Abschlussübung.
- Es kann die Wirkung der Übung verstärken, wenn Du Dir vorstellst, die Übung an einem schönen Ort mit starker Energie zu machen, wie z.B. im Himalaya.
- Übe nicht, wenn Du schlechter Stimmung, angetrunken oder zu müde bist. Ebenso nicht während eines Gewitters, eines Sturms, an einem windigen Platz, an einem unsicheren oder sehr lauten Ort, etwa an einem Abhang ohne Sicherheitsbegrenzung.
- Und am besten ist es, wenn Du vor der Übung zur Toilette gehst.

Abschluss

Auf unserer Homepage finden Sie kurze Videos zu jedem der sechs Übungsteile:

www.tiangong.de/einfuehrung/freie/tong.html

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude mit dieser Übung.