

## **SPEZIELLE ANFORDERUNGEN AN ZHONG YUAN UND SHANG YUAN**

### **WAS SIND ZHONG YUAN UND SHANG YUAN?**

Zhong Yuan, die fünfte Methode des Yuan Gong, unterstützt die Öffnung des Ren-Meridians (Ren Mai) und des Du-Meridians (Du Mai). Zudem fördert sie die erste Aktivierung der „Sechs Qi-Zentren (Qi Lun)“ sowie des Zentralkanals (Zhong Mai).

Shang Yuan, die sechste Methode, baut darauf auf und vertieft die Öffnung der Sechs Qi-Zentren sowie des Zentralkanals. Diese Praxis hilft, das Qi im ganzen Körper auszudehnen und gleichzeitig in der zentralen Linie zu konzentrieren. Sie bereitet auch auf die nächste Stufe vor: die Integration und Vereinigung von Mensch und Universum.

Beide Methoden gehören zum Stillen Qigong und bestehen aus speziellen Techniken, die das Üben auf eine tiefere Ebene bringen. Ihr Ziel ist es, den Qi-Fluss im gesamten Körper zu verbessern und den Zentralkanal wieder zu öffnen – einen Kanal, der vor der Geburt aktiv ist, sich danach aber schließt.

Darüber hinaus können diese Praktiken helfen, Körper (Xing), Qi, Bewusstsein (Yi), Herz (Xin) und Shen in Harmonie zu bringen. Sie unterstützen nicht nur die Gesundheit, sondern auch die persönliche Entwicklung auf einer tieferen Ebene.

### **DURCHDACHTES DESIGN**

Die Gestaltung dieser beiden Methoden basiert auf dem tiefen Verständnis verschiedener Disziplinen, darunter Qigong, Daoismus, Buddhismus und Yoga. Sicherheit und Wirksamkeit stehen dabei im Mittelpunkt.

Sie sind das Ergebnis von Yuan Tzes umfassender Erforschung und intensiver Praxis der in diesen Traditionen verwendeten Methoden. Dabei hat er sich darauf konzentriert, ihr wertvollstes Wissen herauszufiltern und die Techniken gezielt zu verfeinern – um das Wesentliche zu bewahren und Unnötiges zu eliminieren.

## SICHERHEITSASPEKTE

Sicherheit ist ein zentrales Element des Yuan Gong. Grundsätzlich sind die Fünfte und Sechste Methode sicher und effektiv und für die meisten Menschen geeignet. Beide Methoden umfassen etwa zwanzig Techniken, die verschiedene Zwecke und Stufen der Praxis abdecken. Einige dieser Techniken können jedoch eine tiefgehende Wirkung auf den Körper (Xing), Qi und Geist (Shen) – insbesondere auf den Kopfbereich – haben.

In seltenen Fällen könnten dadurch vergangene, aktuelle oder potenzielle psychische oder neurologische Zustände ausgelöst oder verstärkt werden. Um dies zu vermeiden, gibt es bestimmte Kriterien, die helfen zu entscheiden, ob diese Praktiken für eine Person geeignet sind.

Im Folgenden findest du eine Liste psychischer oder neurologischer Zustände, die zu mentaler Instabilität, Verwirrung, fehlender Klarheit oder Kontrollverlust über Gedanken und Verhalten führen können. Diese Liste ist nicht vollständig. Sie unterscheidet zwei Zeiträume und gibt jeweils entsprechende Hinweise.

### ZEITRAUM 1

#### Einschränkungen für die Praxis

Diese Methoden sind nicht geeignet, wenn du jemals oder aktuell eine der folgenden Diagnosen hast:

- **Schizophrenie**
- **Bipolare Störung**
- **Paranoia**
- **Epilepsie**
- **Halluzinationen** im Rahmen einer psychischen Erkrankung
- **Akute suizidale Tendenzen**
- **Krankenhausaufenthalt aufgrund einer psychischen Erkrankung**
- **Autismus-Spektrum-Störung**

Hinweis: Falls eine dieser Erkrankungen in deiner Familie vorkommt, empfehlen wir dir, diese Praktiken nicht zu üben. Die endgültige Entscheidung liegt jedoch bei dir.

## ZEITRAUM 2

Du kannst diese Methoden in Erwägung ziehen, wenn du in den angegebenen Zeiträumen **keine** Symptome hattest oder keine Medikamente zur Kontrolle der Symptome benötigt hast:

- **Alkoholmissbrauch** – in den letzten 2 Jahren
- **Panikattacken** – in den letzten 2 Jahren
- **Schwere Kopfverletzung** – in den letzten 2 Jahren
- **Drogenmissbrauch** – in den letzten 3 Jahren
- **Halluzinationen** im Zusammenhang mit regelmäßigem Substanzkonsum – in den letzten 3 Jahren
- **Angststörung** (diagnostiziert) – in den letzten 5 Jahren
- **Posttraumatische Belastungsstörung** (PTBS) – in den letzten 5 Jahren
- **Anorexie** – in den letzten 5 Jahren
- **Zwangsstörung (OCD)** – in den letzten 5 Jahren
- **Selbstverletzendes Verhalten** – in den letzten 10 Jahren
- **Wiederkehrende suizidale Gedanken** – in den letzten 10 Jahren
- **Vorgeschichte von Psychosen** – in den letzten 10 Jahren
- **Schwere Depression** (diagnostiziert) – in den letzten 10 Jahren
- **Persönlichkeitsstörung** (diagnostiziert) – in den letzten 10 Jahren
- **Aktiver Suizidversuch** – in den letzten 15 Jahren

Diese Kriterien wurden aus Sicherheitsgründen festgelegt und basieren auf Yuan Tzes umfassenden Studien zur Wirkung dieser Praktiken von der Antike bis in die moderne Zeit. Seine langjährige Lehr- und Heilarbeit hat ihm tiefgehende Einblicke in mögliche Reaktionen auf solche Methoden verschafft.

Da die Sicherheit der Praktizierenden oberste Priorität hat, bitten wir dich, die oben genannten Kriterien zu beachten. Letztlich liegt die Entscheidung bei dir – du bist für deine eigene Sicherheit verantwortlich.

## S I C H E R H E I T I N Z H O N G - U N D S H A N G Y U A N

Dennoch sind Zhong Yuan und Shang Yuan mit größter Sorgfalt entwickelt worden, um sowohl sicher als auch wirkungsvoll zu sein. Tatsächlich gibt es viele Faktoren im Leben, die mentale Herausforderungen auslösen können. Unser Anliegen ist es, dass alle Praktizierenden geschützt sind.

Für die meisten Menschen, die nicht unter den genannten Bedingungen leiden, gibt es keinen Grund zur Sorge. Diese Methoden sind nicht nur sicher und effektiv, sondern auch selten und besonders wertvoll.

Vielen Dank für dein Verständnis!

Mit herzlichen Grüßen,  
Melissa und Yuan Tze