

# Yuan Gong - metoder



## Tre nivåer - nio metoder

<b>Första nivå</b> <Yttre transformering> (att arbeta med kropp & Qi)	Metod 1: Tian Yuan	Metoderna på den första nivån kan tränas tillsammans med Zhineng Qigong
	Metod 2: Di Yuan	
	Metod 3: Ren Yuan	
<b>Andra nivå</b> <Inre transformering> (att transformera Qi på djupare nivåer och utveckla medvetandet)	Metod 4: Xia Yuan	Metoder på nivå 2 och 3 bör inte tränas tillsammans med andra Qigong metoder för att undvika störningar. Det är bättre att fokusera på ett system.
	Metod 5: Zhong Yuan	
	Metod 6: Shang Yuan	
<b>Tredje nivå</b> <Xin Shen transformering> (att utveckla medvetandet & Shen och arbeta på Qi)	Metod 7: Tong Yuan	
	Metod 8: Ling Yuan	
	Metod 9: Ming Yuan	

- 1) **Tilläggsmetoder:** metoder med mångsidig användning.
- 2) **Metoder för specifika användningsområden, situationer och problem:**
- 3) **Utveckla och applicera speciella förmågor:**
  - I. Teori
  - II. Bygga grunden
  - III. Utveckling
  - IV. Tillämpning

## *De nio Yuan Gongmetoderna*

### *Första, andra och tredje metoden (Första nivå)*

## **Metod 1 (Tian Yuan)**

### **Specifikt**

Redan den första metoden är konstruerad för att skapa djupgående effekter på Qi genom att:

A: Fokusera på två aspekter:

- Förbättra Qi-tillståndet i hela kroppen
- Förbättra Sanjiao och organen – direkt och indirekt

B: Bearbeta två andra områden

- Påbörja öppnandet av kanalerna och främja flödet av kanal Qi i hela kroppen
- Påbörja förbättringen av Shen - medvetandets klarhet och känslighet som lägger grunden till en framtida utveckling av speciella förmågor.

Längden och utövandet kan varieras beroende på behov, avsedda effekter och hur djupt effekterna skall gå.

### **Nytta**

- 1) Metoden stödjer omfattande utbyte av Qi mellan människa och universum. En stor mängd Qi kan samlas effektivt.
- 2) Ett samordnat användande av medvetande och fysiska rörelser kan gynna både medvetande och kropp och främja en förening av Jing (kroppen), Qi och Shen på en djup nivå.
- 3) Metoden kan öppna Qi-portarna i kroppen på ett effektivt sätt, till exempel i axlar och nacke. De flesta vuxna har blockeringar där på grund av stress. Om området är spänt, påverkas den fysiska hälsan och ger en negativ inverkan på psykiskt välbefinnande.

Fortlöpande träning av den första metoden kan förbättra hälsan och den lägger också grunden till förbättring av Qigongnivån.

## **Metod 2 (Di Yuan)**

Den andra metoden är en stående Qigongform. Nästan alla traditionella och moderna Qigong system betonar vikten av den stående formen på den grundläggande nivån. Så är också fallet med Yuan Gong. Den andra metoden är 'Tre Dantian Stående Form'.

### **Specifikt och nytta:**

- 1) Ståendet, med specificerad användning av medvetandet, stärker den fysiska kroppen och förbättrar muskler och skelett.

- 2) Metoden aktiverar och samlar Qi effektivt i de tre Dantian-centren. De bearbetas i tur och ordning för att stärka och aktivera deras Qi-transformation. De tre Dantian kan betraktas som Qi-förråd och distributionscentraler; nedre Dantian (den fysiska kroppen), mellersta Dantian (organ Qi) och övre Dantian (Shen och medvetandet). Metodens design stödjer Ren Xue principen 'Respektera och observera den holistiska synen på världen och livets lagar'.
- 3) Metoden använder Dantian-andning kreativt för att göra träningen effektivare och lättare att hantera. Dantian-andning rätt använd i en stående form kan leda till förbättrad fokusering – bibehållande av Shen i kroppen och förenande av Jing, Qi och Shen. Qi insamlad från universum kan därmed processeras och transformeras så att Qi i de tre Dantian kommer att präglas av utövarens egna kvalitéer och därmed bli mer närande.
- 4) Denna metod bidrar till att öppna flödet i axlar, nacke, rygg och höfter.
- 5) Liksom den första metoden, kan den också varieras beroende på utövarens förutsättningar och behov för att uppnå effekter på olika djup.

Den andra metoden kan praktiseras separat eller i anslutning till den första metoden. Metoden förbereder även utövaren för de därpå följande metoderna i systemet. Att träna metod två kan göra träningen av de andra metoderna mer effektiva. Qigong-nivån höjs om metoden tränas kontinuerligt.

### **Metod 3 (Ren Yuan)**

Metoden är grundläggande och ingår i den s.k. yttre transformeringen dvs. nivå 1. Den representerar ett nytänkande inom Qigongvärlden. Grunden i metoden är fortfarande traditionell och modern Qigong, tillsammans med ett brett spektrum av discipliner, bland annat traditionell kinesisk medicin, Taiji, kampsport, motion och idrottsvetenskap. Avsikten har varit att skapa en qigongmetod som så väl som möjligt efterliknar universums naturliga rörelser som är roterande, cirkulära eller spiralformade.

En av grundtankarna med Ren Yuan är att låsa upp blockeringarna i kroppen så att flödena kan fungera på ett naturligt sätt. Med fungerande flöden blir vårt liv mycket hälsosammare eftersom de kroppsliga inre processerna fungerar bättre.

Den som tränar metoden upptäcker redan efter några dagar att kroppen rätas ut, höfterna blir mer rörliga liksom axlar, hals och nacke. Det leder i sin tur till att smärta i axlar, rygg och höfter minskar eller försvinner. Kroppen stärks av träningen och förändras succesivt till det bättre. Den förhindrar uppkomsten av sjukdomar och förbättrar det allmänna hälsotillståndet.

Ren Yuan bygger på att medvetandet används tillsammans med Qi och kropp på ett sätt som gör metoden mycket kraftfull. Med Ren Yuan uppnås ett lugnt, avslappnat och naturligt tillstånd efter en mycket kort tids träning. Den utvecklar förmågan att bevara emotionell och mental balans.

Under träningen förenas medvetande och kropp till en enhet. Rörelserna är kurviga, roterande och virvlande och de lockar fram känslor av behaglighet, skönhet, frihet, klarhet och lätthet. Metoden upplevs som intressant och spännande.

Övningen aktiverar och stödjer flödet av Qi i kroppens kanaler. Qi och blod flyter mer smidigt och harmoniskt, vilket får oss att känna oss fräscha och lätta samt att även hälsan förbättras. Den kan också stärka våra fysiska strukturer såsom hud, muskler, senor, armar och ben.

### **Specifikt**

- Metoden är rättfram, rolig och intressant.
- Den känns smidig, naturlig och behaglig att träna.
- Rörelserna sträcker ut kroppen där de olika delarna rör sig som en enhet.

### ***Fjärde, femte och sjätte metoderna (Nivå 2)***

De utgör den inre transformeringsnivån med Yuan Gong. Med den första nivån som grund, möjliggörs transformeringen av intern Qi på en djupare nivå.

#### **Metod 4 (Xia Yuan)**

Metoden arbetar på organen för att förbättra hälsan i organen. Kontinuerlig träning är välgörande för hälsan och ger möjlighet att höja hälsonivån över det ordinära. När allt kommer omkring, organen spelar en viktig roll för vår hälsa.

#### **Metod 5 (Zhong Yuan)**

Metoden utvecklar den centrala kanalen. Den centrala kanalen har ingen naturlig existens. Kanalen kan utvecklas genom ihärdig träning av metoder speciellt utvecklade för ändamålet. På grund av dess betydelse har de flesta etablerade traditionella Qigongsystem och betydelsefulla personer inom Qigonghistorien försökt att utveckla den centrala kanalen på olika sätt.

Genom att träna den femte Yuan Gong metoden, kan den centrala kanalen tas fram. Det positiva med att utveckla den centrala kanalen inkluderar:

- Integration och sammanbindning av olika typer av Qi såsom Qi för kanalerna och Qi för organen

- Förbättra speciella förmågor
- Fördjupa förenandet av Shen och Qi samt höja vår Qigongnivå.

### **Metod 6 (Shang Yuan)**

Metoden bearbetar den centrala linjen, konsoliderar och fördjupar vad vi uppnått genom att träna den femte metoden. Metoden stödjer transformeringen av Qi samt förenar Shen och Qi på en djupare nivå. Träningen kommer även att hjälpa oss med transformering och upphöjande av Shen och medvetandet.

### ***Sjunde, åttonde och nionde metoderna (Tredje nivån)***

Metoderna används för transformation av Xin och Shen. De har utvecklats med tanke på att stödja utövarens arbete med transformation av Shen och dess inre natur genom att ge hjälp att visa medvetandet tydligare och förändra det. Träningen fungerar som ett pålitligt tekniskt stöd för utveckla medvetenhet, förverkligande och visdom.

Yuan Gong följer principerna för att arbeta med livet steg för steg från det grundläggande yttre till inre djupare nivåer och har olika fokus för de olika nivåerna. Den första nivån fokuserar huvudsakligen på att förändra kropp och Qi. Den andra nivån inriktar sig primärt på Qi transformation på en djupare nivå och sekundärt på Shen och medvetandet. Den tredje nivån fokuserar primärt på att förhöja Shen och medvetandet och sekundärt på Qi.