

ETG Info-Webinar am 20.10.2021

WAS IST NEIDAN GONG?

METHODEN UND KONZEPTE DES TRADITIONELLEN SCHULUNGSWEGES DER DAOISTISCHEN DRACHENTORSCHULE

(MIT TOBIAS PUNTKE)

Über mich:



Tobias Puntke:

- Sportwissenschaftler M.A.
- 6. Duan und 2. Generation des TaijiDao-Systems nach Großmeister Shen Xijing,
- 23. Generation der daoistischen Drachentorschule
- Präsident und Europa-Cheftrainer der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e.V. (ETG)
- Seit 1987 mit ganzem Herzen auf dem Weg der inneren Kampfkünste, der Lebenspflege und der Meditation
- Lehrtätigkeit in diesem Gebiet seit 1994

Unser Programm für heute:

- Was ist Neidan Gong? - Eine kurze Einführung –
 - Grundlegende Konzepte des Neidan Gong
 - Die Ziele der Basisstufe des Neidan Gong
 - Die Methoden der Basisstufe des Neidan Gong im Überblick
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu anderen Übungswegen
- Schlüsselpunkte für den Erfolg auf einem Übungsweg
- Neidan Gong lernen



Einführung:

WAS IST NEIDAN GONG?

- EINE KURZE EINFÜHRUNG -

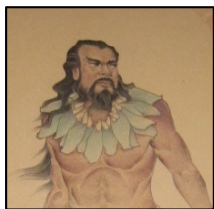
GRUNDLEGENDE KONZEPTE DES NEIDAN GONG

Dao und Daoismus:

- **Dao** (道) = wörtl. Pfad, Weg
- Gemeint: Der Ursprung alles Seienden inklusive der ihm zu Grunde liegenden Schöpfungsintelligenz und das tatsächliche Sein aller Dinge
- Die Manifestation der Schöpfungsintelligenz:
10 universelle Prinzipien (Shi Da Yuan Li – 十大原理)
- Die 10 Prinzipien bilden die Grundlagen alles Seins und regeln sein Werden und Vergehen (Naturgesetze als Konstante in der Wandlung)
- **Daoismus** (道家): Der Weg, um den Menschen zum Einklang mit der Schöpfungsintelligenz, den Naturgesetzen und dem tatsächlichen Sein der Dinge zurück zu führen (chin. Xiu Dao - 修道)
- Daoismus ist eine ganzheitliche Wissenschaft, um das wahre Wesen des Menschen und der Schöpfung zu verstehen und zu verwirklichen (Xiu Dao)

Die Bedeutung:

- Wir Menschen sind in der Lage uns wahre oder falsche, einseitige oder ganzheitliche Vorstellung von unserem eignen Wesen und der Welt zu machen
- Folgen wir falschen oder einseitigen Vorstellungen in unserer Lebensführung, setzen wir uns in Widerspruch zum wahren sein der Dinge
- Daraus resultieren unweigerlich Leiden, Krankheit, Verfall unserer Kräfte und ein vorzeitiges Ende unseres Lebens
- Alles was im menschlichen Leben von Wert und Bedeutung ist, geht dann (vorzeitig) verloren oder verliert an Kraft
- Der einzige Ausweg ist das wahre Wesen unserer Selbst und der Dinge möglichst umfassend zu verstehen und sich in seiner Lebenspraxis danach konsequent auszurichten
- Das ist der Kern des Daoismus! (Quan Zhen Jiao)



Fuxi (伏羲)
ca. 6000 v.Chr.
Mythischer Urahn
des chinesischen
Volkes:
Lehre der 8
Trigramme



Laozi (老子)
ca. 6 Jhd. v.Chr.
Mythischer Urahn
des Daoismus :
Grundgedanken
und
grundlegende
Praxis des Dao

Wei Boyang
(魏伯阳)
1. Jahrhundert n. Chr.

Han Zhongli
(魏伯阳)
3. Jahrhundert n. Chr.

Lü Dongbin
(吕洞宾)
8. Jahrhundert n. Chr.

Frühes Neidan Gong – Laozis Gedanken werden zum praktischen Übungsweg



**Begründer des Quan Zhen Dao und des heutigen
Nei Dan Gong**
(Quan Zhen Dao Nei Dan Gong Chuang Shi Ren)
(全真道内丹功创始人)

**Wang
Chongyang**
(Quan Zhen Dao)
(1112-1170) (王重阳)

Ma Yu
(Yu Xian Pai)

Tan Chuduan
(Nan Tian Pai)

Liu Chuxuan
(Sui Shan Pai)

Qiu Chuji
(丘处机 - 1148-1227)
(Long Men Pai)

Wang Chuyi
(Kun Lun Pai)

Hao Datong
(Huashan Pai)

Sun Buer
(Qing Jing Pai)

Yin Zhiping
(尹志平)
(1169-1251)

4.- 5. Generation

6. Generation

8. - 19.
Generation

Zhang Yongshen
(张永身 - 1886-?)

**Qing Feng Shan
Ren**
(清风山人 - *1914)

Shen Xijing
(沈西京 - *1963)

**Huo Long
Zhen Ren**
(火龙真人)

**Zhang
Shanfeng**
(张山丰)
(Wu Dang Pai)

Wudang Schule
(Wudang Pai)

Drachentorschule
- Long Men Pai -
龙门派



**Ahnentafel und Überlieferungslinie des
Neidan Gong der Drachentorschule**

(Long Men Pai Nei Dan Gong Chuan Cheng
Biao)

(龙门派内丹功传承表)

www.TaijiDao.eu

**Heutiges Neidan Gong:
„Weg der vollkommenen
Wahrhaftigkeit (Quan Zhen Dao)“**

Die Gründerväter des Neidan Gong:



Wang Chongyang (1113-1170)

- Begründer des Quan Zhen Jiao Daoismus -



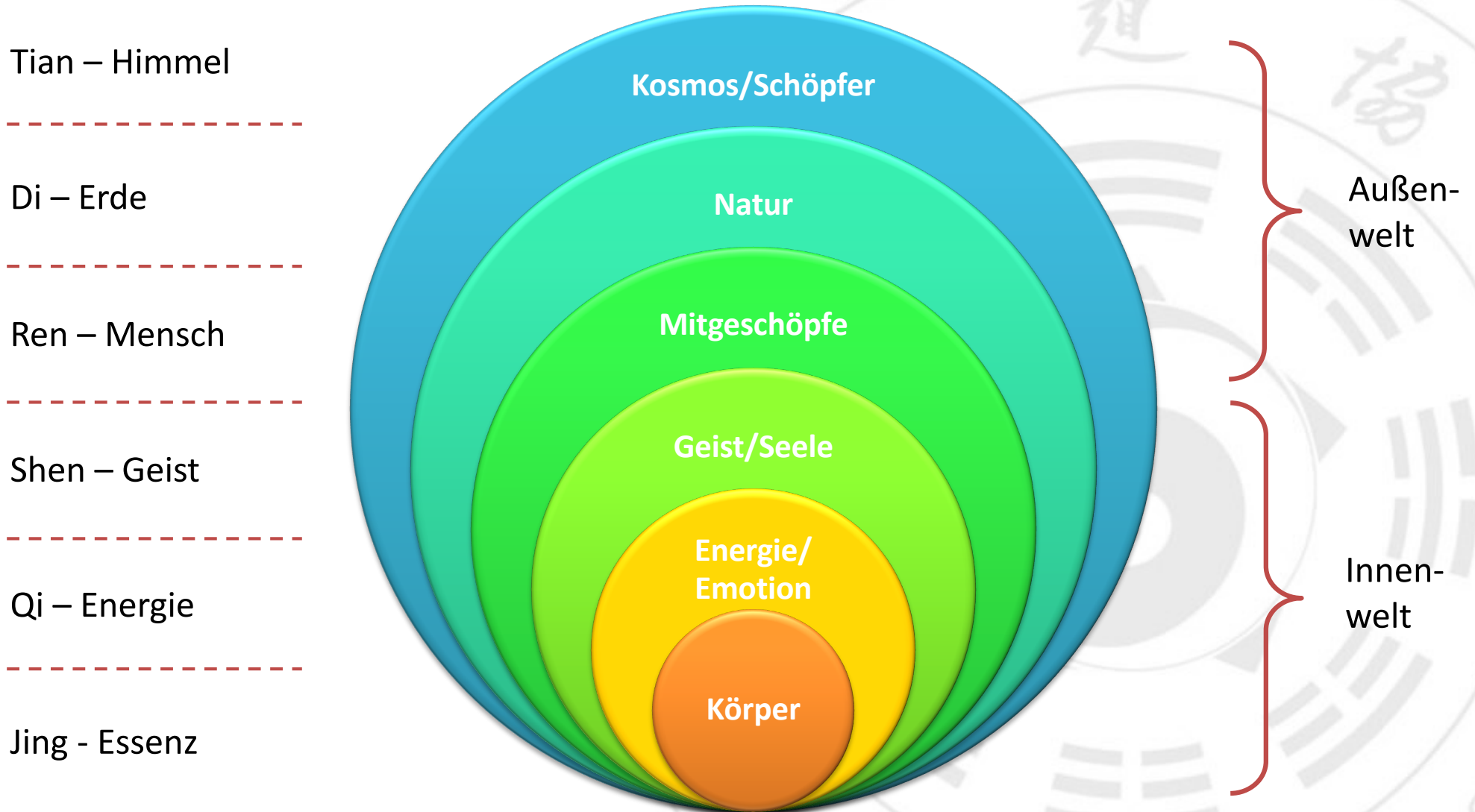
Qiu Chuji (1148-1227)

- Begründer der Drachentorschule -

Neidan Gong – Der praktische Weg zum Dao:

- Wortbedeutung: Neidan Gong (内丹功)
 - Wörtlich: „Arbeit am inneren Elixier“
 - Häufig übersetzt als: Innere Alchemie/Internal Alchemy
- Hauptform des heutigen praktischen Daoismus in der nördlichen Schule
- Ziel: Rückkehr des Menschen zum Einklang mit der Schöpfungsintelligenz und ihren 10 universellen Prinzipien /Naturgesetzen
- Methoden:
 - Systematisches und schrittweises Studium aller Schichten und Aspekte des Menschen
 - Schrittweise Heilung, Stärkung, Korrektur und Veredelung aller menschlichen Schichten durch praktische Übungsmethoden (Gong Fa) und eine heilsame Lebensgestaltung (Gong De)

Die 6 Schichten der Existenz: Das daoistische Menschenbild



Die Stufen der Entwicklung:

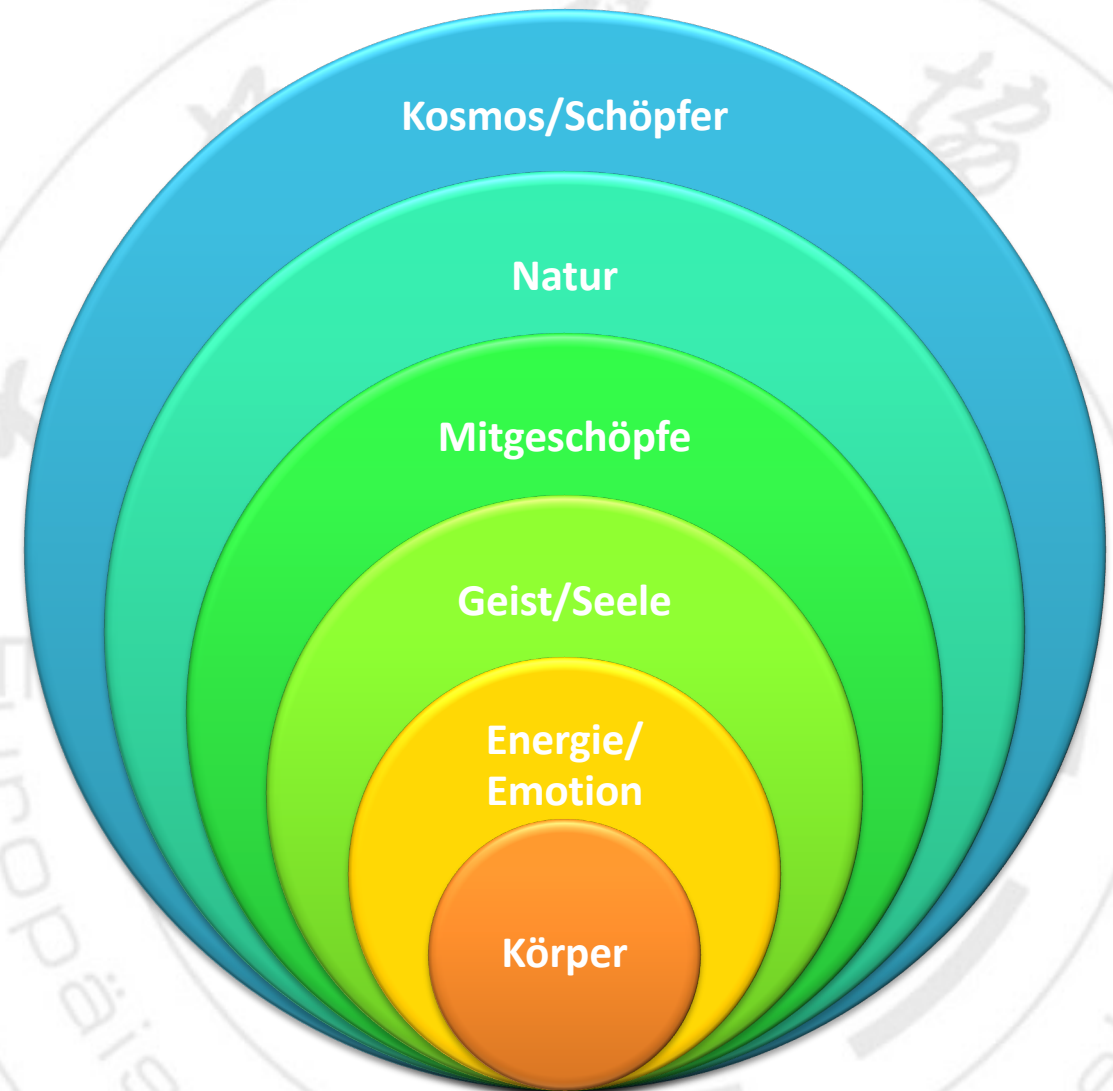
5. Die Leere üben,
um mit dem Dao Eins zu werden

4. Den Geist üben,
um in die Leere zurück zu kehren

3. Die Energie üben,
um den Geist zu transformieren

2. Die Essenz üben,
um die Energie zu transformieren

1. Den Körper Üben,
um die Essenz zu transformieren



Die Grundlagen:

DIE ZIELE DER BASISSTUFE DES NEIDAN GONG

Die allgemeinen Ziele der Basisstufe des Neidan Gong:

- Verstehen der materiellen Ebene des Menschseins und ihrer natürlichen Gesetze
- Verstehen des Einflusses unserer Psyche auf unseren Körper
- Beseitigung krankmachender und schwächender körperlicher, energetischer und geistig-seelischer Faktoren
- Körperliche, energetische und geistig-seelische Reinigung
- Stärkung unseres Körpers, seiner Vitalität und Lebenskraft (Konstitution) und unserer Psyche
- Aufbau einer starken körperlichen und geistig-seelischen Gesundheit
- Verjüngung des gesamten Menschen
- Vorbereitung auf die weiteren Stufen

Der angestrebte Idealzustand am Ende der Basisstufe im Detail:

- Ein ruhiger und klarer Geist
- Ein ruhiges und klares Herz
- Ein tugendhafter Charakter
- Wache Sinne
- Freie Gelenke
- Starke und gut ausgerichtete Knochen
- Durchlässige Haut
- Geschmeidige Faszien
- Harmonisch arbeitende innere Organe
- Geschmeidige Muskeln
- Eine gute Durchblutung
- Eine starke Atmung
- Ein reguliertes Nervensystem
- „Weich wie Wasser“
- „Vital wie ein Drache“
- Yin und Yang verstehen, Yin Yang Gleichgewicht und harmonische Wandlung

DIE METHODEN DER BASISSTUFE DES NEIDAN GONG IM ÜBERBLICK

1. Theorie:



- a) Grundlagen der daoistischen Philosophie und Prinzipienlehre
- b) Grundlagen der Theorie der Lebenspflege
- c) Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)/Daoistischen Medizin
- d) Praxisrelevante Grundlagen der westlichen Anatomie und Physiologie
- e) Praxisrelevante Grundlagen der westlichen Psychologie

2. Geistig-seelische Kultivierungsmethoden – Daoistische Meditation:



- a) Die Meditationsformeln zur Reinigung des Herzbewusstseins und Kultivierung des Charakters 1 + 2 (Qing Xin Xiu Dao De I)
- b) Die Methoden zur Kultivierung des Geistes durch Wohltätigkeit 1 (Xiu Shen Xing Shan I)
- c) Die Liegemeditationen zur Beruhigung und Erweiterung des Geistes (Jing Yi II & III)
- d) Meditative Kalligraphie I-IV (Shufa Lian Xi I-IV)
- e) Der meditative Teeweg (Cha Dao I)

3. Körperliche Kultivierungsmethoden – Daoistisches Yoga:



- a) Das Durchlässigmachen des Körpers durch die Geisteskraft (Ruan Yi I)
- b) Das Lockern der Gelenke (Song San Jie)
- c) Das Verdichten der Knochen (Suo Gu)
- d) Das Klären der 5 Sinnesorgane (Qing Wu Guan)
- e) Das Öffnen der Körperhülle (Kai Pi Mao)
- f) Das Geschmeidigmachen der Sehnen und des Bindegewebes (Faszien) (Ruan Jin)
- g) Die Harmonisierung der 5 Speicherorgane (He Wu Zhang)
- h) Das Geschmeidigmachen der 6 Hohlorgane (Hua Liu Fu)
- i) Die Regulierung von Skelettmuskulatur und Nervensystem durch die Kraft von Blitz, Donner, Wind und Regen (Feng Lei Yu Dian Ruan Ji Rou)
- j) Die Anregung des Blutflusses (Huo Xue)

4. Atemtraining:

- a) Daoistisches Atemtraining I – Qi Atmung (Tuna Shu I – Qi Hu Xi Fa)

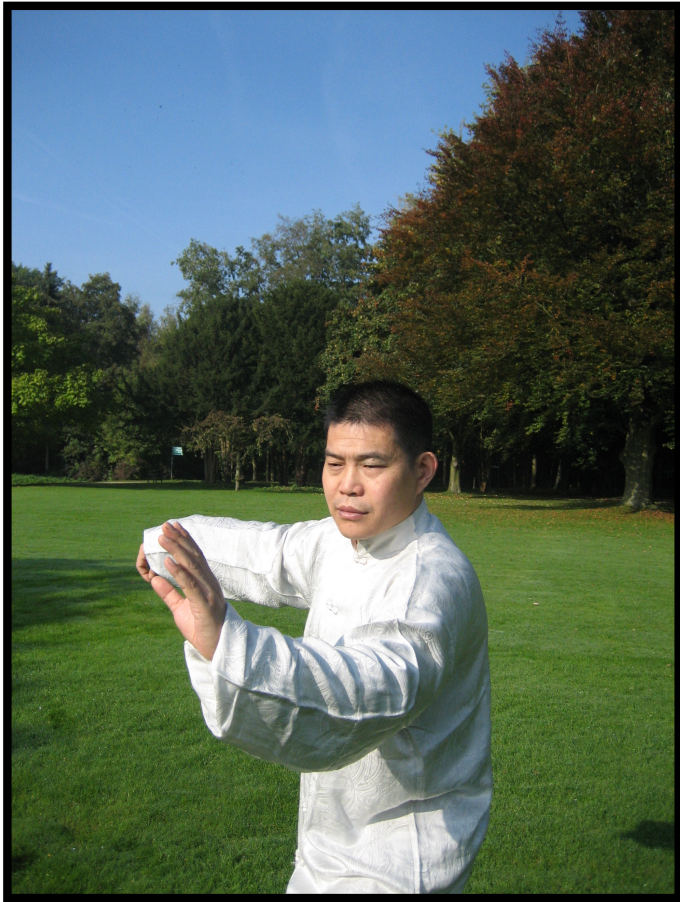


5. Wasser- und Drachenübungen:



- a) Wasserübungen 1-5
(Shui Zi Jue)
- b) Drachenübungen 1-9
(Long Zi Jue)

6. Daoistisches Taiji:



- a) Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang
(Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li I)
- b) Die Form der 4 Wandlungen der 9 Drachen (Jiu Long Si Bian)

7. Bewusste Alltagsgestaltung:



- a) Anwendung der Prinzipien im Alltag
- b) Ernährungslehre
- c) Beziehungsgestaltung
- d) Naturverbindung

8. Daoistische Rituale:



- a) Verbindungsritual zur Ahnenlinie des Neidan Gong (Xue Sheng Qing Shen Li Cheng)
- b) Ehrerbietungsritual im eigenen Heim (Zai Jia Chao Bai Li Yi)

9. Medizinische (Hilfs-) Methoden:



- a) Massage, manuelle Techniken und Akupressur (Tuina Anmo Dian Xue Fa)
- b) Schröpfen (Baguan Fa)
- c) Schaben (Guasha Fa)
- d) Akupunktur (Zhenjiu Fa) (Selbstbehandlung)
- e) Der medizinische Teeweg/Kräuterkunde (Cha Dao II)

UNTERSCHIEDE UND GEMEINSAMKEITEN ZU ANDEREN ÜBUNGSWEGEN

Neidan Gong vs. Qi Gong

Neidan Gong:	Qi Gong:
Ziel: Gesundheit + ganzheitliche Potentialentfaltung	Ziel überwiegend: Gesundheit
Umfassendes Übungssystem	Spezialisierung der meisten Qi Gong Systeme auf Teilaspekte (z.B. Jing Gong/ Dong Gong)
Umfassendes bei dem allen wichtigen Aspekte integriert sind	Risiko der Fragmentierung des Wissens und des Verlusts von zentralen Aspekten
Betonung des Yin Yang Gleichgewichts	In vielen Stilen Betonung des Yin Aspektes
Umfassende Schulung der Psyche (Jing/Song/Qing/De/Xin/Yi/Dao Li)	Meist rudimentäre Schulung der Psyche (Jing/ Song)
Anfangs getrennte, später integrierte Schulung der Körperschichten	Integrierte Schulung aller Körperschichten
Integration der daoistischen Prinzipien und Werte in den Alltag	Meist vom Alltag getrennt
Das Erlernen braucht viel Zeit	Leicht zu erlernen

Neidan Gong vs. Taiji/Tai Chi

Neidan Gong:	Taiji/ Tai Chi:
Ziel: Schwerpunkt Gesundheit und ganzheitliche Potentialentfaltung, Kampfkunst ist ein kleinerer Nebenaspekt	Ziel: Gesundheit & Kampfkunst
Alter: in seiner heutigen Form ca. 800 Jahre alt, Vorgängersysteme ca. +2000 Jahre	Alter: ca. 300-400 Jahre
Methoden: Sehr vielfältig (s.o.), Taiji-Formen machen nur einen sehr kleinen Teil aus	Methoden: Form und Partnertraining
Betonung der Grundlagen, ohne die Formarbeit keinen Sinn macht	Häufig Betonung der Formarbeit
Tiefe Verbindung von daoistischer Philosophie/Theorie, TCM Wissen und Übungsmethoden	Häufig losgelöst vom tieferen philosophischen und TCM Kontext
Umfassende Schulung der Psyche	Rudimentäre Schulung der Psyche
Anfangs getrennte, später integrierte Schulung der Körperschichten	Integrierte Schulung aller Körperschichten

Neidan Gong vs. Yoga

Neidan Gong:	Yoga:
Ziel: Gesundheit und ganzheitliche Potentialentfaltung	Ziel: Gesundheit und ganzheitliche Potentialentfaltung
Alter: in seiner heutigen Form ca. 800 Jahre alt, Vorgängersysteme ca. +2000 Jahre	Alter: + 2000 Jahre
Methoden: Sehr vielfältig (s.o.) und zusammenhängend	Methoden: Sehr vielfältig, aber Fragmentierung des Yoga in verschiedene Stile, mit verschiedenen Methoden.
Zugang von allen 6 Schichten des Menschseins her	Heute häufig Betonung des Zugangs über den Körper und die Atmung
Tiefe Verbindung von daoistischer Philosophie/Theorie, TCM Wissen und Übungsmethoden	Heute häufig losgelöst vom tieferen philosophischen Kontext
Umfassende Schulung der Psyche	Schulung der Psyche je nach Stil sehr unterschiedlich
Anfangs getrennte, später integrierte Schulung der Körperschichten	Integrierte Schulung aller Körperschichten

SCHLÜSSELPUNKTE FÜR DEN ERFOLG AUF EINEM ÜBUNGSWEG

Schlüsselpunkte für den Erfolg auf dem Übungsweg:

1. Finde Deine Motivation und Deine Ziele!
2. Finde einen guten, erfahrenen und zu Dir passenden Lehrer!
3. Verstehe wie Du deine Ziele erreichen kannst!
4. Sei ausdauernd und investiere Zeit und Energie in Deinen Weg!
5. Entwickle Dich harmonisch auf allen Ebenen Deines Menschseins!
6. Lass Deinen Alltag und Deine Übungen sich gegenseitig unterstützen!
7. Theorien und Methoden sind nur Hilfsmittel für das eigene Wachstum, nicht aber das Ziel des Übungsweges!

NEIDAN GONG LERNEN

Optionen um Neidan Gong zu lernen:

- Neidan Gong direkt bei mir lernen:
 - Neidan Gong online Einführungswochenende am 06./07.11.2021
 - Wöchentlicher Neidan Gong Hybrid-Unterricht
 - Online- und Präsenz-Seminare zu verschiedenen Neidan Gong Themen
 - 4. Systematische Neidan Gong Ausbildung ab Januar 2022
 - Alle Infos auf: www.TobiasPuntke.com
- Bundesweites Lehrernetzwerk der ETG
 - Anfrage an ETG Geschäftsstelle: www.TaijiDao.eu

Weiterführende Informationen:

Monatlich ca. 1 neuer Artikel auf:

www.TobiasPuntke.com

ARTIKEL – GRUNDWISSEN



WEICH WIE WASSER – DAOISTISCHE HINTERGRÜNDE UND PRINZIPIEN ZUR ÜBUNGSPRAXIS DES TAIJI UND QI GONG VON GROSSMEISTER SHEN XIJING

Artikel, Grundwissen

[mehr lesen](#)



VITAL WIE EIN DRACHE – DAOISTISCHE HINTERGRÜNDE UND PRINZIPIEN ZUR ÜBUNGSPRAXIS DES TAIJI UND QI GONG VON GROSSMEISTER SHEN XIJING UND TOBIAS PUNTKE

Artikel, Grundwissen

[mehr lesen](#)



WAS IST NEIDAN GONG? – EINE KURZE EINFÜHRUNG IN DAS TRADITIONELLE DAOISTISCHE QI GONG

Artikel, Grundwissen

[mehr lesen](#)

Raum für Eure Fragen....

Kontakt:

Europäische TaijiDao Gesellschaft e.V. (ETG)

Tobias Puntke M.A.

Marsweg 7

48163 Münster

Tel.: +49 - (0) 25 01 - 92 81 86 0

E-Mail: TobiasPuntke@TaijiDao.eu

Homepage der ETG: www.TaijiDao.eu

Homepage von Tobias Puntke: www.TobiasPuntke.com

Download der Folien: www.TobiasPuntke.com/aktuelles/downloads