

# NEI DAN GONG



---

Das TaijiDao-System:  
Die Kultivierungs-  
und Lernstufen des  
Nei Dan Gong

---

内丹功

Version 4.3

## Die Kultivierungs- und Lernstufen des Nei Dan Gong:

### I. Die erste Kultivierungsstufe der Inneren Alchemie:

#### „Den Körper üben, um die Essenz zu nähren“

(Nei Dan Gong I - Lian Ti Hua Jing – 内丹功一 练体化精)

#### Ziele:

- § Erlangung eines stillen und klaren Geistes und eines friedlichen und gelassenen Gemüts
- § Beseitigung von Blockaden auf der Körperebene (Bewegungssystem und innere Organe) und den daraus resultierenden Beschwerden
- § Entfaltung von Lebenskraft und Vitalität (Jing Shen)
- § Erste Harmonisierung des Charakters und Entfaltung der Tugenden
- § Grundlegendes Verständnis für die Wandlung von Yin und Yang im Menschenleben
- § ...

#### Lernstufe 1 (LS 1):

- § Meditationsformeln zur Reinigung des Herzbewusstseins (Qing Xin I – 清心一)
- § Die Methoden zur Stärkung der Gesundheit des Körpers I (Jian Ti Yi - 健体一)
  - Das Lockern der Gelenke (Song San Jie - 松三节)
  - Das Verdichten der Knochen (Suo Gu - 缩骨)
  - Das Klären der 5 Sinne (-sorgane) (Qing Wu Guan - 清五官)
  - Das Öffnen der Körperhülle (Kai Pi Mao - 开皮毛)
- § Das Beruhigen des Geistes (Jing Yi - 静意):
  - „Der Geist wie Wasser“ (Si Shui – 思水)
  - „Vom Unsterblichen träumen“ (Meng Xian – 梦仙)
  - „Das Selbst vergessen“ (Wang Wo – 忘我)
- § Meditative Kalligraphie I (Shufa Lian Xi I – 书法练习一)

#### Lernstufe 2 (LS 2):

- § Meditationsformeln zur Reinigung des Herzbewusstseins (Qing Xin II – 清心二)
- § Die Methoden zur Stärkung der Gesundheit des Körpers II (Jian Ti Er - 健体二)
  - Das Geschmeidigmachen der Sehnen und des Bindegewebes (Ruan Jin - 软筋)
- § Meditative Kalligraphie II (Shufa Lian Xi II – 书法练习二)

#### Lernstufe 3 (LS 3):

- § Die Methoden zur Stärkung der Gesundheit des Körpers III (Jian Ti Er - 健体三)
  - Das Durchlässigmachen des Muskelgewebes (Ruan Rou - 软肉):
    - Die Harmonisierung der 5 Speicherorgane (He Wu Zhang - 和五脏)
    - Das Geschmeidigmachen der 6 Hohlorgane (Hua Liu Fu- 化六腑)
    - Das Durchlässigmachen der Skelettmuskulatur (Ruan Ji Rou - 软肌肉)
- § Meditative Kalligraphie III (Shufa Lian Xi III – 书法练习三)

#### **Lernstufe 4 (LS 4):**

- § Atemtraining auf der Qi Ebene (Qi Tu Na Fa - 气吐纳法)
- § Methoden zur Anregung des Blutkreislaufs (Huo Xue Fa - 活血法)
- § Wasserübungen (Shui Zi Jue - 水字诀)
- § Die Vervollkommnung des eigenen Charakters und das nähren der Wesensnatur (Xiu Shen Yang Xing I - 修身养性一):
  - Das Bedenken der eigenen Unzulänglichkeiten (Si Guo - 思过)
  - Das Erweisen von Wohltaten zur Mehrung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De - 行善积德)
  - Das Vergessen der Begierden (Wang Yu - 忘欲)
- § Meditative Kalligraphie IV (Shufa Lian Xi IV – 书法练习四)

#### **Lernstufe 5 (LS 5):**

- § Drachenübungen - Die Wandlungen der neun Drachen – Teil 1 (Long Zi Jue - Jiu Long Bian Yi- 龙字诀九龙变一)
  - Der silberne Drache windet sich um den Körper (Jinlong Chan Chen - 金龙缠身)
  - Der blaue Drache schlägt mit dem Schwanz (Lanlong Bai Wei - 蓝龙摆尾)
  - Der grüne Drache versteckt sich in der Erde (Lulong Fu Di - 绿龙伏地)
  - Der Rote Drache speit die Perle aus (Honglong Tu Zhu - 红龙吐珠)
  - Der gelbe Drache dreht seinen Körper (Huanglong Zhuan Shen - 黄龙转身)
- § Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang - Teil 1 (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li I – 太极阴阳变化的原理一)

#### **Lernstufe 6 (LS 6):**

- § Drachenübungen - Die Wandlungen der neun Drachen – Teil 2 (Long Zi Jue - Jiu Long Bian Er - 龙字诀九龙变二)
  - Der Winddrache Drache fliegt in den Himmel (Fenglong Zai Tian - 风龙在天)
  - Der purpurne Drache bändigt den Donner (Zilong Xiang Lei - 紫龙响雷)
  - Der schwarze Drache windet sich um die Säule (Wulong Jiao Zhu - 乌龙搅柱)
  - Der weiße Drache verwandelt sich in eine Wolke (Bailong Hua Yun - 白龙化云)
- § Drachenübungen - Teil 3 - Die Wandlung der 9 Drachen (Long Zi Jue - Jiu Long Si Bian - 龙字诀 – 九龙四变)
- § Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang - Teil 2 (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li II – 太极阴阳变化的原理二)

**II. Die zweite Kultivierungsstufe der Inneren Alchemie:  
„Die Essenz üben, um das Qi zu nähren“  
(Nei Dan Gong II - Lian Jing Hua Qi – 内丹攻二 练精化气)**

**Ziele:**

- § Kultivierung und Stärkung des Dantian
- § Verstärkung der Qi Kraft im Körper (Innere Kraft)
- § Energetische Öffnung und Harmonisierung der 5 Speicher- und 6 Hohlorgane
- § Öffnung der 12 großen Organmeridiane und Rückverbindung zu den Quellen des inneren und äußeren Qi
- § Tiefgreifende Heilung des Körpers
- § Erreichen eines stabilen inneren Gleichgewichts und von „Langlebigkeit“
- § Tiefere Harmonisierung des Charakters und Entfaltung der Tugenden
- § Tieferes Verständnis für die Wandlung von Yin und Yang im Menschenleben

**Lernstufe 7 (LS 7):**

- § Das bewachen der Mitte (Shou Zhong - 守中)
- § Das Erhitzen des Dantian (Re Dan - 热丹)
  - Die selbstständige Erhitzung des Dantian (Zhi Ran Re Dan Fa - 自然热丹法)
    - Erhitzung des Dantian durch das eigene Qi (Zi Qi Re Dan Fa – 自气热丹法)
    - Erhitzung des Dantian durch das äußere Qi (Wai Qi Re Dan Fa – 外气热丹法)
  - Die wechselseitige Erhitzung des Dantian (Hu Zhu Re Dan Fa - 互助热丹法)
- § Die Nieren erhitzen (Re Shen - 热肾)
  - Die selbstständige Erhitzung der Nieren (Zi Ran Re Shen Fa – 自热肾法)
    - Erhitzung der Nieren durch das eigene Qi (Zi Qi Re Shen Fa – 自气热肾法)
    - Erhitzung des Dantian durch das äußere Qi (Wai Qi Re Shen Fa - 外气热肾法)
  - Die wechselseitige Erhitzung der Nieren (Hu Zhu Re Shen Fa - 互助热肾法)
- § Die energetische Öffnung der 5 Speicherorgane (Kai Wu Zang Qi – 开五藏气)
- § Meditative Kalligraphie V (Shufa Lian Xi V – 书法练习五)

**Lernstufe 8 (LS 8):**

- § Methode zur Meridiantransformation (über Spiralbewegungen) (Yi Jing Fa – 易经法)
- § Die Öffnung der 12 großen Organmeridiane (Kai Shi Er Jing Luo – 开十二经络)
- § Die energetische Öffnung der 6 Hohlorgane (Kai Liu Fu Qi – 开六俯气)
- § Meditative Kalligraphie VI (Shufa Lian Xi VI – 书法练习六)

**Lernstufe 9 (LS 9):**

- § Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang II (Li Dao) (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li II – Li Dao – 太极阴阳变化的原理二 力道)
- § Dan Gong Atemtraining II – Jing Atmung (Dan Gong TuNa Shu II – Jing Tu Na - 吐纳术 二 - 精吐纳)
- § Heilmusik auf der Bambusflöte I (Chui Xiao Lian Xi I – 吹箫练习一)
- § Die Vervollkommnung des eigenen Charakters und das Erweisen von Wohltaten (Xiu Shen Xing Shan II - 修身行善二)
  - Das Bedenken der eigenen Unzulänglichkeiten (Si Guo - 思过)
  - Das Erweisen von Wohltaten zur Mehrung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De - 行善积德)
  - Das Vergessen der Begierden (Wang Yu - 忘欲)
- § Meditative Kalligraphie VII (Shufa Lian Xi VII – 书法练习七)

**III. Die dritte Kultivierungsstufe der Inneren Alchemie:  
„Das Qi üben, um den Geist zu nähren“  
(Nei Dan Gong III - Lian Qi Hua Shen – 内丹功三 练气化神)**

**Ziele:**

- § Stärkung des oberen Dantian zur vollen Entfaltung des geistigen Potentials und Erweckung der „besonderen“ Fähigkeiten
- § Harmonisierung der 5 Wandlungsphasen
- § Vorbereitung zur Bildung des „Elixiers des langen Lebens“
- § Tiefere Harmonisierung des Charakters und Entfaltung der Tugenden
- § Tieferes Verständnis für die Wandlung von Yin und Yang im Menschenleben
- § ...

**Lernstufe 10 (LS 10):**

- § Übungsmethoden des kleinen Energiekreislaufes (Xiao Zhou Tian Lian Xi Fa – 小周天练习法)
- § Übungsmethoden, um das Qi entlang des nährenden Kreislaufs der 5 Wandlungsphasen zu führen (Wu Xing Xiang Sheng Xing Qi Fa – 五行相生行气法)
- § Übungsmethoden, um das Qi entlang des kontrollierenden Kreislaufs der 5 Wandlungsphasen zu führen (Wu Xing Xiang Ke Xing Qi Fa - 五行相克行气法)
- § Meditative Kalligraphie VIII (Shufa Lian Xi VIII – 书法练习八)

**Lernstufe 10 (LS 10):**

- § Das Zusammenführen des Qi im Dantian (Ju Dan Fa – 聚丹法)
  - Die Zusammenführung des Qi der 4 Enden im Dantian (Si Shao Qi Ju Dan Fa – 四稍气聚丹法)
  - Die Zusammenführung des Qi der 5 Wandlungsphasen im Dantian (Wu Xing Qi Ju Dan Fa - 五行气聚丹法)
- § „Das Beleben des Blutes“ (Huo Xue – 活血)
  - Blut und Qi in die Haarspitzen führen (Xue Qi Dao Fa – 血气到发)
  - Blut und Qi in die Zunge führen (Xue Qi Dao She - 血气到舌)
  - Blut und Qi in die Finger- und Zehenspitzen führen (Xue Qi Dao Zhi - 血气到指)
  - Blut und Qi in die Zähne führen (Xue Qi Dao Ya - 血气到牙)
- § Dan Gong Atemtraining III – Shen Atmung (Dan Gong TuNa Shu III – Shen Tu Na - 吐纳术三 – 神吐纳)
- § Meditative Kalligraphie IX (Shufa Lian Xi IX – 书法练习九)

**Lernstufe 11 (LS 11):**

- § Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang III (Qi Dao) (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li III – Qi Dao – 太极阴阳变化的原理三 气道)
- § Heilmusik auf der Bambusflöte II (Cui Xiao Lian Xi II - 吹箫练习二)
- § Die Vervollkommnung des eigenen Charakters und das Erweisen von Wohltaten (Xiu Shen Xing Shan III - 修身行善三)
  - Das Bedenken der eigenen Unzulänglichkeiten (Si Guo - 思过)
  - Das Erweisen von Wohltaten zur Mehrung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De - 行善积德)
  - Das Vergessen der Begierden (Wang Yu - 忘欲 )
- § Meditative Kalligraphie X (Shufa Lian Xi X – 书法练习十)



**IV. Die vierte Kultivierungsstufe der Inneren Alchemie:  
„Den Geist üben, um zum Ursprung zurück zu kehren“  
(Nei Dan Gong IV - Lian Shen Huan Xu – 内丹功四 练神还虚)**

**Ziele:**

- § Bildung des inneren Elixiers (Nei Dan) und Rückkehr zur ursprünglichen Wesensnatur
- § Vollständige Regulation von Körper, Geist und Seele durch das Elixier
- § Vollständige Realisierung des körperlich-geistig-seelischen Potentials
- § ...

**Lernstufe 12 (LS 12):**

- § Die Öffnung der 8 Sondermeridiane (Kai Ba Mai – 开八脉)
- § Methoden zum Sammeln des Qi (Cai Qi Fa – 採气法)
  - Methoden zum Sammeln des äußeren Qi (Cai Wai Qi Fa - 採外气法)
  - Methoden zum Sammeln des inneren Qi (Cai Nei Qi Fa - 採内气法)
- § Meditative Kalligraphie XI (Shufa Lian Xi XI – 书法练习十一)

**Lernstufe 13 (LS 13):**

- § Die Regulation von Körper und Geist durch das Elixier (Dan Qi Tiao Shen Xin - 丹气调身心)
- § Das Zusammenführen der Geisteskraft (Ju Yi – 聚意)
- § Die Öffnung des Himmelsauges (Kai Tian Mu – 开天目)
- § Übungsmethoden des großen Energiekreislaufes (Da Zhou Tian Lian Xi Fa – 大周天练习法)
- § Meditative Kalligraphie XII (Shufa Lian Xi XII – 书法练习十二)

**Lernstufe 14 (LS 14):**

- § Taiji 13er - Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin & Yang IV (Qi Li He Dao) (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li IV – Qi Li He Dao – 太极阴阳变化的原理四 气力合道)
- § Der Schlüssel zum Hervorkommen der Ursprungsseele (Yuan Hun Chu Qiao – 元魂出窍)
- § Heilmusik auf der Bambusflöte III (Cui Xiao Lian Xi III - 吹箫练习三)
- § Meditative Kalligraphie IV (Shufa Lian Xi IV - 书法练习四)
- § Die Vervollkommnung des eigenen Charakters und das Erweisen von Wohltaten (Xiu Shen Xing Shan IV - 修身行善四)
  - Das Bedenken der eigenen Unzulänglichkeiten (Si Guo - 思过)
  - Das Erweisen von Wohltaten zur Mehrung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De - 行善积德)
  - Das Vergessen der Begierden (Wang Yu - 忘欲)
- § Meditative Kalligraphie XIII (Shufa Lian Xi XIII – 书法练习十三)