

Keine Angst vor der Schweinegrippe

Die steigende Anzahl der Erkrankungen, die durch den neuen Grippe-Erreger verursacht wurde, verunsichert die Menschen weltweit. Besonders diejenigen sind besorgt, die mit vielen Personen in Berührung kommen und daher einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, so auf Flughäfen, in Krankenhäusern und Schulen. Angst ist hier aber ein schlechter Ratgeber, denn sie lähmt und schwächt das Immunsystem und die Lebensenergie. Besser ist es, selbst aktiv zu werden. Was können Sie also tun?

Nicht jeder, der mit einer infizierten Person zusammen trifft, erkrankt automatisch. Wer ein starkes Immunsystem besitzt, der wird kaum Symptome entwickeln bzw. dessen Erkrankung wird leicht und kurz verlaufen. Das Immunsystem zu stärken und generell Erkrankungen vorzubeugen, ist die große Stärke der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Eine ihrer drei Säulen (neben der Kräutermedizin und der Akupunktur) ist Qi Gong, ein Übungssystem, mit dessen Hilfe Sie selbst aktiv zu Ihrer Gesundheitsförderung beitragen können. Besonders die im Tian Gong Institut vermittelten Übungen sind einfach, leicht zu erlernen und im Alltag zu üben. Darüber hinaus sind sie medizinisch hochwirksam, was inzwischen auch viele Krankenkassen anerkennen und einen Teil der Kursgebühren erstatten.

Zur Stärkung des Immunsystems sollen vor allem die Übungen für den „Funktionskreis Lunge“ erlernt werden. Sie steigern die Widerstandskraft in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr, wie zur Zeit durch den Erreger der Schweinegrippe, gegen den momentan leider noch kein wirksamer Impfstoff zur Verfügung steht. Außerdem ist es immer ratsam, mit möglichst wenigen Medikamenten auszukommen, um deren Nebenwirkungen zu reduzieren.

Im Tian-Gong-Kurs zum Erlernen der Lungen-Qi-Übung werden auch Energieübertragungen durch die Meisterinnen und die von ihnen ausgebildeten Tian-Gong-Lehrer gegeben, welche die Körperfunktionen zusätzlich stärken. Zur Wirksamkeit der Übungen und Energieübertragungen bei einer Erkrankung an Schweinegrippe liegen uns bereits erste Erfahrungsberichte von Teilnehmern in den USA vor. Im Mai diesen Jahres gab Meisterin Tianying dort mehrere Energieübertragungen, um das negative Qi abzuleiten und das positive Qi zu verstärken. Laut den Erfahrungsberichten einiger Teilnehmer, die bereits Symptome der Schweinegrippe aufwiesen, haben diese Anzeichen nach mehrmaligen Energieübertragungen durch Meisterin Tianying und nach eigener intensiver Übungspraxis schnell nachgelassen, und die Teilnehmer sind wieder gesund geworden.

Gegen die Schweinegrippe können Tian-Gong-Methoden also sehr wirksam eingesetzt werden, sowohl um durch die Stärkung der Abwehrkräfte einer Ansteckung vorzubeugen, als auch bereits bestehende Krankheitssymptome schneller wieder abklingen zu lassen. Hier empfehlen wir neben den Basisübungen A1.1 (Bronzeglockenübung) und A1.3 (hier die spezielle Lungen-Qi-Übung) auch die Aufbauübung A2 sowie gezielte Energieübertragungen.

Immer mehr Tian-Gong-Praktizierende erleben in ihrer täglichen Übungspraxis viele positive Erfahrungen, die zeigen, wie sehr es sich lohnt, sich aktiv und selbstverantwortlich um die eigene Gesundheit zu bemühen. Besser und einfacher als die Behandlung einer Krankheit ist ihre Vorbeugung. Dazu gibt uns die TCM wirksame Methoden an die Hand. Aktiv werden müssen wir jedoch selbst. Wie gesagt: Angst ist nicht nur unnötig, sie schwächt sogar die Lebensenergie. Lernen wir lieber, die positive Energie in uns zu stärken, um allen inneren und äußeren krank machenden Einflüssen – im aktuellen Fall dem Schweinegrippe-Erreger – trotzen zu können.

Dazu gehören auch kleine, positive Verhaltensänderungen, die unser Immunsystem zusätzlich unterstützen, z.B. so oft wie möglich zu lächeln und dankbar an positive, liebevolle Situationen zu denken. Auch Bewegung an frischer Luft ist eine nicht zu unterschätzende Vorbeugungsmaßnahme.

Mögen wir alle die Zeiten dieser Pandemie, deren Verlauf möglicherweise kritisch werden kann, gut und gesund überstehen und sogar gestärkt daraus hervorgehen. Denn wir haben gelernt, uns selbst zu schützen.

Empfehlungen für Tian Gong-Praktizierende

Üben Sie zur Vorbeugung einmal täglich die Bronzeglocke (A1.1) und die Lungen-Qi-Übung! Es ist empfehlenswert, oft die Lungen zu klopfen und über die Nieren zu streichen. Sind Sie unsicher oder haben vergessen, wie das genau geht, fragen Sie unser Team, wir helfen Ihnen gern. Zeigen sich bereits erste Erkrankungssymptome, sollten Sie mindestens zweimal täglich üben.

Während einer Meditation können Sie Liebe und Dankbarkeit an Ihre Lungen und Nieren schicken, am wirksamsten in Himmlischer Sprache, einer Sprache der Seele und der Energie, wenn Sie diese bereits gelernt haben.

Eine weitere wertvolle Tian-Gong-Übung ist die „Himmlische Schutzhülle“. Sie gehört zu den fortgeschrittenen Übungen und versetzt den Praktizierenden in die Lage, eine energetische Schutzhülle aufzubauen. Die vielfältigen Schutzwirkungen können unter anderem sein:

- Schutz vor Krankheitserregern und Epidemien wie z.B. Vogelgrippe, Schweinegrippe (bzw. leichterem und kürzerem Krankheitsverlauf im Fall einer Ansteckung)
- Schutz vor Schädigungen und Erkrankungen der Atemwege und der Haut
- Schutz vor verschmutzter Luft und Allergien auslösenden Stoffen
- Schutz vor äußeren Verletzungen, vermindertes Schmerzempfinden ist möglich
- Schutz vor extremen Temperaturen, Kälte und Hitze, Feuer und Wasser
- Schutz vor Fremdenergien und deren Folgeerkrankungen
- Schutz vor negativen Energien und krankem Qi von Patienten (wichtig für Therapeuten)
- Schutz vor negativen Gedanken und Fluch
- Schutz vor den schädlichen Auswirkungen von Elektrosmog und Chemikalien
- Stärkung der Widerstandskraft im Falle von Katastrophen und Unfällen

Diese kostbare Übung der energetischen Schutzhülle erhielt Tian Gong aus dem Universum, als vor einigen Jahren die Vogelgrippe die Gesundheit der Menschen bedrohte. Sie ist verbunden mit dem Auftrag, diese Übung weiter zu verbreiten. Viele Teilnehmer haben uns inzwischen ihre positiven Erfahrungen mitgeteilt. Im Juli wird Meisterin Tianping in den USA zwei Seminare mit dem Schwerpunkt „Himmlische Schutzhülle“ in Kalifornien geben (in Berkeley und Sebastopol).