



# Online-Kurs Reihenfolge

Autor: Michael Schwindl  
Auflage 1 Dezember 2023

# Inhaltsverzeichnis

Online Kurs.....	3
Abschnitt 1 beim Programm.....	3
Stufe 1.....	3
Meditation .....	3
Aufwärmset .....	3
Hui Chūn Qi Gōng - Rückkehr des Frühlings - Verjüngerungs-Qi Gong ( 回春气功).....	3
Stufe 2.....	3
Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 1 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功式).....	3
Schritttechnik (Būfǎgōng 步法功).....	4
9 Grundlegende Schrittarbeit 1- 3 ( 9 Jīběn bu fǎ 9 基本步法 ).....	4
Stufe 3.....	4
Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 1 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功式).....	4
Kraft- und Fahigkeits- Training ( Gōnglì 功力) in D4.....	4
Wudang Grundform 6 Form (wūdāng jīngjiǎn 6 shì, 武当精简 6 式).....	4
Abschnitt 2 beim Programm.....	4
Stufe 4.....	4
Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 1 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功式).....	4
9 Grundlegende Schrittarbeit 4 - 6 ( 9 Jīběn bu fǎ 9 基本步法 ).....	4
Wintereinwärmübungen Qi Gong .....	4
Einwärmübung.....	4
Stufe 5.....	5
Einwärmübung.....	5
Schritttechnik (Būfǎgōng 步法功).....	5
Wudang Grundform 9 Form (wūdāng jīngjiǎn 9 shì, 武当精简 9 式).....	5
Taiji Grundübungen ( tàijǐ jīběngōng, 基本功 ).....	5
Abschnitt 3 beim Programm.....	5
Stufe 6.....	5
9 Gunlegende Schrittarbeit 7 - 8 ( 9 Jīběn bu fǎ 9 基本步法 ).....	5
Himmel, Erde und Mensch Qi Gong (Tiān dì rén qìgōng 天地人气功).....	5
Stufe 7.....	5
Wudang Geheimes 36 Taiji Form (wūdāng mīchuān 36 shì taijǐ, 武当秘传 36 式太极).....	5
Schritttechnik (Būfǎgōng 步法功).....	5
Abschnitt 4 beim Programm.....	6
Stufe 8.....	6
Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 2 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功).....	6
Wudang Grundform 18 Form (wūdāng jīngjiǎn 18 shì, 武当精简 18 式).....	6
Stufe 9.....	6
Grundlagen Übungen für das Schwert (jianfǎ, 剑法).....	6
9 Gunlegende Schrittarbeit 9 ( 9 Jīběn bu fǎ 9 基本步法 ).....	6
Wudang Daoistische innere verjüngerungs meditation (Wūdāng dàojiā huìchūn nèiyǎng dǎzuò gōng 武当道家回春内养打坐功).....	6

# Online Kurs

Willkommen zum Online-Kurs.

Ich werde hier eine empfohlene Reihenfolge zeigen, die neben dem Programm als Struktur genutzt werden kann. Denkt daran, dass ihr individuell agieren könnt. Ansonsten schreibt mir einfach per WhatsApp, Signal (0041794562082) oder per E-Mail ([daomonk8@yahoo.com](mailto:daomonk8@yahoo.com)).

Es sollten so Optionen für euch geben, um täglich zu praktizieren.

Meditation sollte ein Grundstein am Morgen sein, auch wenn es vielleicht nur 5 Minuten sind.

Ihr könnt die Praxis nach der Meditation ergänzen mit Aufwärmübungen, Einzelübungen oder einem kompletten Qi Gong Set. Später könnt ihr Kondition, Kraft, Formen, Bufagong und mehr hinzufügen. Ihr könnt täglich auch variieren, so dass ihr alles vom Online Programm in einer Woche abdeckt, aber versucht stets, täglich etwas zu tun. Wie gesagt, ist Meditation das Minimum, ebenso wie Qi Gong.

Denkt immer daran, dass ihr nur das macht, was auch für euch möglich ist. Hört auf euren Körper und eure Seele und geht stückweise voran.

Was Rot geschrieben ist, ist momentan noch nicht verfügbar.

## Abschnitt 1 beim Programm

### *Stufe 1*

Schaut euch die Einführung an D1- 1.1 &1.2

Die ergänzenden Videos ab D1 – 2.1... geben euch ergänzende Theorie.

Macht den Grundkurs Meditation und das Huichun Qi Gong.

### **Meditation**

D2 – 1.. momentan unter den Gratis Video zu finden.

### **Aufwärmset**

D2 – 2.1 & 2.4 Qi Gong Einwärmübung im Detail

### **Hui Chūn Qi Gōng - Rückkehr des Frühlings - Verjüngerungs-Qi Gong (回春气功)**

D3 – 1.1 bis D3 – 1.3 fangt hier mit 1.3, wen dies sitzt danach mit D3 – 1.2 und D3 – 1.1 ist dann als Ergänzung zum Täglichen üben in der Stille.

Qi Gong Abschluss D2 -2.7 sollte nach jedem Qi Gong Erfolgen.

Dies sollte euch jetzt ein Grundwissen geben, umso tägliche Meditation zu praktizieren, Aufzuwärmen und Qi Gong zu machen. Zudem könnt ihr dies mit einem Täglichen Spaziergang ergänzen oder Konditionstraining.

## ***Stufe 2***

### **Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 1 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功式)**

Einführung D2 – 4.1

Schildkröte D2 – 4.2

### **Schritttechnik (Bùfǎgōng 步法功)**

Folgeschritt ( Gēnbu 跟步 ) ist die erste Schritttechnik.

### **9 Grundlegende Schrittarbeit 1- 3 ( 9 Jīběn bù fǎ 9 基本步法)**

Dies sind die ersten Abläufe um die Stände zu lernen D3 – 2.1 bis D3 – 2.4

Zudem könnt ihr die einzelnen Stände ergänzen und verbessern ab D3 – 1...

## ***Stufe 3***

### **Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 1 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功式)**

Hier könnt oihr euch jetzt mit den nächsten Tieren befassen doch haltet die Reihenfolge ein:  
Schildkröte, Kranich, Drache, Tiger, Schlange.

D2 – 4.1 bis D2 – 4.6

### **Kraft- und Fahigkeits- Training ( Gōnglì 功力) in D4**

Hier könnt ihr die Workouts und einzelne Übungen machen.

Könnt stehts ein wenig Variieren und so abwechslungs Reinbringen.

### **Wudang Grundform 6 Form (wūdāng jīngjiǎn 6 shì, 武当精□ 6 式)**

Jetzt könnt ihr mit der ersten Grundform beginnen. D3 – 3...

fangt aber mit D3 – 3.5 an da dies mit allen Details ist.

## **Abschnitt 2 beim Programm**

## ***Stufe 4***

### **Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 1 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功式)**

Jetzt könnt ihr alle Tiere Hinter einander machen inklusive Eröffnung und Abschluss. D2 – 4.7 & D2 – 4.8

### **9 Grundlegende Schrittarbeit 4 - 6 ( 9 Jīběn bù fǎ 9 基本步法)**

Weiter geht's mit den nächsten 3: D3 – 2.1 bis D3 – 2.4

## **Wintereinwärmübungen Qi Gong**

Jetzt könnt ihr diese zwei lernen wo ein wenig Intensiver sind und so den Körper direkt Aufwärmen auch alternative zum Aufwärmset D2 -2.5 & D2 – 2.6

### **Einwärmübung**

Schaut euch noch die restlichen Videos und lernt so noch ergänzende Übungen D2-2...

## **Stufe 5**

### **Einwärmübung**

Schaut euch noch die restlichen Videos und lernt so noch ergänzende Übungen D2-2...

### **Schritttechnik (Bufägōng 步法功)**

Jetzt könnt ihr euch mit der Kreuzschritt ( Guobu 过步 ) Reihe weiter fahren. D5 -2...

### **Wudang Grundform 9 Form (wǔdāng jīngjiǎn 9 shi, 武当精□ 9 式)**

Jetzt könnt ihr die zweite Form erlernen. D3 – 4...  
fangt aber mit D3 – 4.5 an da dies mit allen Details ist.

### **Taiji Grundübungen ( tàijǐ jīběngōng, 基本功)**

Hier könnt ihr jetzt die Taiji Grundübungen erlernen D6 – 0 und D6 -1...

## **Abschnitt 3 beim Programm**

## **Stufe 6**

### **9 Gunlegende Schrittarbeit 7 - 8 ( 9 Jībēn bu fǎ 9 基本步法)**

D3 -2.8 & D3 – 2.8

### **Himmel, Erde und Mensch Qi Gong (Tiān dì rén qìgōng 天地人气功)**

Jetzt könnt ihr mit dem zweiten Qi Gong Set starten und hab somit noch eins zur abwechslung D2 – 6...

## **Stufe 7**

### **Wudang Geheimes 36 Taiji Form (wǔdāng mǐchuan 36 shi taiji, 武当秘□ 36 式太极)**

Jetzt könnt ihr die erste Taijiform erlernen D6 – 2...  
fangt aber mit D6 – 2.5 an da dies mit allen Details ist.

## Schritttechnik (Bufǎgōng 步法功)

Der Dritte ist der Rückwartsschritt (Tuibu 退步) schritt D5 - 3

## Abschnitt 4 beim Programm

### *Stufe 8*

**Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 2 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功)**

Jetzt könnt ihr die zweite Runde mit den 5 Tieren starten. D2 – 7...

**Wudang Grundform 18 Form (wūdāng jīngjiǎn 18 shì, 武当精□ 18 式)**

### *Stufe 9*

**Grundlagen Übungen für das Schwert (jianfǎ, 剑法)**

**9 Gunlegende Schrittarbeit 9 ( 9 Jīběn bù fǎ 9 基本步法)**

**Wudang Daoistische innere verjüngerungs meditation (Wūdāng dàojiā huìchūn nèiyǎng dǎzuò gōng 武当道家回春内养打坐功)**