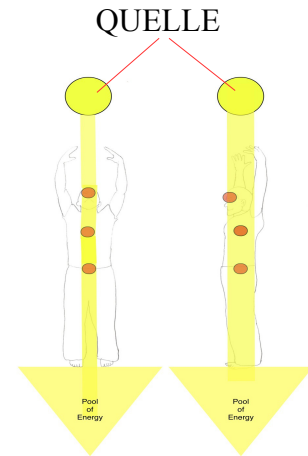


Die Quelle, San Jiao, Torodial energie bewegung & durchsehen

Gibt es viele 'quelle' von energie referred to und benutzt in die verschiedene Schule auf energie bewegung. Heute Ich gern sprechen über die energie quelle wir benutzen, wie wir durch die körper bewegen sich, nutzen und direkten Anwendungen..

DIE QUELLE

Die Quelle wir benutzen für unsere energie arbeite sie nannte; 'Himmel, Göttlichen oder einfach Quelle' energie. Obwohl diese Energiequelle ist in und rund um den menschlichen Körper, verwenden wir ein visualisiert Kugel oder weltweit, von Licht über dem Kopf, und ziehen uns die Quelle Energie, in die Oberseite des Kopfes und durch den Körper.



SAN JIAO 三焦

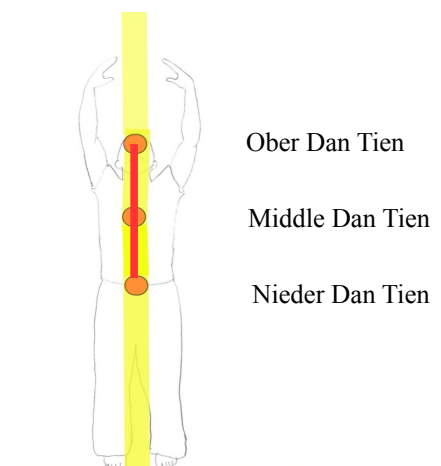
Diese Zeichnung Quelle Energie durch den Körper genannt wird, 'San Jiao.' San Jiao bedeutet 'die drei Dan Tien' oder 'Derifachbrenner.' und bezieht sich auf die drei Hauptenergiezentren im menschlichen Körper. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bezieht sich auf die drei Dan Tien als Zentren innerhalb des Körpers, wo Energie gespeichert und verfeinert.

Die Dan Tien unterscheiden sich von den Chakren, die 'Energiewirbel' oder Wirbel, wo Energie in und aus dem Körper kommen. Während getrennt von der Dan Tien, das Chakra mit ihnen zusammenarbeiten. Wie wir fließen Quelle Energie durch den Körper mit der San Jiao Übung konzentrieren wir uns auf das Bestehen der Energie durch die drei Dan Tien. Dies löscht, regt an und stärkt die Verbindung zwischen der Dan Tien.

DIE DREI DAN TIEN

Die **Ober Dan Tien** - Upper Jiao (上焦)

Das liegt in der Mitte der Stirn, ist dieses Energiezentrum in späteren Meditationen verwendet werden, um alles klar zu machen und entfernen Sie alle Wolken. Es hat sich auch als das dritte Auge Brenner bezeichnet. Gedacht, um direkt mit der Hypophyse und Zirbeldrüse verbunden werden.



Die **Middle Dan Tien** - Middle Jiao (中焦)

Das liegt im Herzzentrum, mit Schwerpunkt auf der Mitte Dan Tien bringt uns direkt in die Meditation. Gedacht, um mit dem Herzbeutel oder Herzschutz angeschlossen werden.

Die **Nieder Dan Tien** - Lower Jiao (下焦)

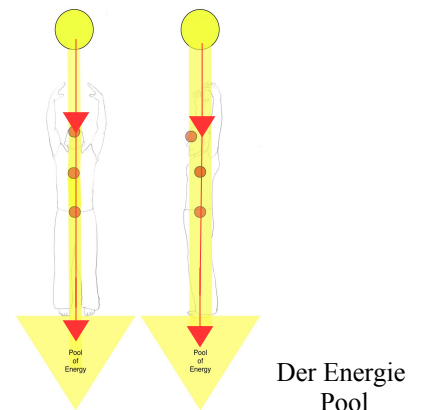
Das liegt zwei Finger breit unterhalb und zwei Fingerbreite in vom Nabel ist der untere Dan Tien der Hauptenergiespeicher des Körpers. Wenn Sie mit einem hohen Energie Chi Kung gesetzt oder intensive Vermittlung fertig sind, ziehen Sie und leiten die ganze Energie in den Nieder Dan Tien. Speichern die Energie gibt, denn das ist, was es konzipiert ist. Vom Nieder Dan Tien gelangt das Quellenenergie durch beide Beine und in die Erde.

SAN JIAO KONTINUIERLICHE

Das durch den Körper geleitet, sammelt der Energiequelle und bildet einen "Pool" unter unseren Füßen. Es spielt keine Rolle, ob wir direkt auf der Erde oder in einer 5. Etage Wohnung stehen, sammelt die Energie unter den Füßen nach dem Herausziehen durch den Körper. Wir konzentrieren uns auf das Bestehen der Energie durch die drei Dan Tien, wie es durch den Körper geht.

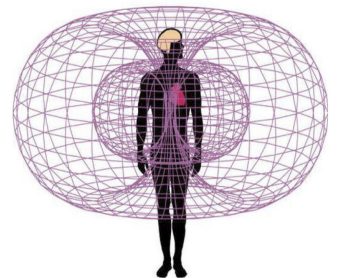
Dieses "Herunterziehen der Quellenenergie" kann von 9 Mal so lange, wie Sie möchten durchgeführt werden.

Nachdem der Pool von Energie unter den Füßen gebildet, ziehen wir es zurück bis in die unteren Dan Tien dreimal. Fahren Sie mit der Aufstellung in der Mitte Dan Tien dreimal, dann nach oben in die oberen Dan Tien dreimal. Jedes Mal, wenn wir ziehen Energie aus dem Pool unter den Füßen an der oberen Brenner, zirkulieren wir es aus den Kronen-Chakra und führen ihn zurück auf das Energiefeld des menschlichen Körpers.



TORODIAL FELD

Eine torusförmige Feld wird auch als ein "Torus" und die von oben gesehen aussieht wie ein donut bezeichnet. Es ist die Form des Magnetfeldes der Erde und ist der messbare Bereich durch alle Tiere, emittiert. Die drei Dan Tien bilden eine kleinere Torodail Feld und Stromdurchleitung sie über den San Jiao Übung stärkt ihre Felder und verbindet sie. Wie der San Jiao zieht Energie aus dem Pool, bis durch den Körper und aus dem Kronen-Chakra, wir leiten die Energie in der Außenseite der energetischen Ringkernfeld des Körpers.



Die Energie geht zurück bis zu den Füßen und dann wieder nach oben durch die Beine in den Körper gezogen.

SAN JIAO KONTINUIERLICHE

Nachdem wir Energie bis durch den Körper dreimal auf den unteren Dan Tien, mitten Dan Tien, der oberen Dan Tien und aus dem Kronenchakra gezogen wird, haben wir am Ende, indem Energie bis in den unteren Dan Tien ein weiteres Mal und Dicht es dort .

DURCHSEHEN

Wenn wir gelöscht haben, aktiviert, und verband die drei Dan Tiens, ziehen wir Energie aus dem Pool in die Mitte Dan Tien und leiten sie aus dem Arm der dominante Hand. Wenn Sie Rechtshänder sind, verwenden Sie den rechten Arm. Führen Sie die Energie aus dem Herzzentrum des Zentrums von der Hand. Visualisierung der Energie als Lichtball, der größer ist als der obere Arm ist, wie es auf der Hand bewegt. Einmal an der Hand, verwenden wir das Gegenteil Hand in Hand ein Schwert Mudra, um Energie in den inneren Ellenbogen zu lenken. Wir konzentrieren uns dann auf die sich die Verbindung der drei Haupt Dan Tiens zu den kleineren Torodial Feld in der Handfläche der ausgestreckten Hand. Sobald unser Bewusstsein ist in der Hand Zentrum, scannen wir die Person, oder ein Zimmer und nutzen Sie unseren Hand wie ein Ohr oder Fühl vorrichtung, auf jede Energie, die dort nicht hingehört abzuholen.

Weitere detaillierte Techniken zur Entwicklung von Fähigkeiten wird in der Klasse angegeben werden.