



UNIVERSAL HEALING TAO
Energy Meditation Branch
Switzerland

info@universal-healing-tao.ch • www.universal-healing-tao.ch

DAS UNIVERSAL HEALING TAO (UHT) SYSTEM

Das UHT ist eine Energieuniversität, die von der chinesischen taoistischen Weisheit abgeleitet ist. Seine Praktiken zielen darauf ab, bewusst das höchstmögliche Mass an Gesundheit in all unseren Dimensionen - **körperlich, geistig, emotional** und **spirituell** - zu erreichen, um unsere Seele und unseren Geist zu nähren und in Fluss und Freude zu leben - **flowjoy©**.

Das UHT-System ist strukturiert in

3 Stufen der Evolution

6 verschiedene Studienzweige: **Energiemeditation**, Sexuelle Alchemie, Fortgeschrittene Alchemie, Innere Kampfkünste, Heilkünste, das unsterbliche Tao

9 Formeln der inneren Alchemie

Die Studienzweige stellen Wege dar, das Tao zu studieren und zu praktizieren. Jeder Zweig besteht aus Formeln verschiedener Ebenen und wird durch eine Reihe spezifischer Module, Elemente und Techniken erlernt. Es ist möglich, jeden Zweig und sein komplettes Programm zu erreichen und zu meistern. Die klare Struktur ermöglicht es jedem Einzelnen, sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln und diese einfachen und konkreten Techniken leicht in den eigenen Lebensstil zu integrieren.

Der Zweig der Energiemeditation

Der Zweig der Energiemeditation und des Qi Gong ist der erste Studienzweig, der in die Praxis und Theorie der inneren Alchemie, die als eine Form der individuellen Selbsttherapie - zurück zur Einheit und Ganzheit - nach der Strategie des Flusses und der Freude gesehen werden kann. Alle Praktiken der Inneren Alchemie befassen sich mit der Aktivierung und Wiederherstellung der Urkraft auf ausreichende Qualität und Quantität an Energie für unsere Gesundheit und spirituelle Entwicklung.

Bei den Basic Praktiken dieses Zweiges geht es darum, Energie zu sparen, um dem Licht folgen zu können, um Energieverluste durch Konservierung und Recycling zu stoppen, negative Energie in Tugenden umzuwandeln und das Herz zu öffnen und die eigene Lebenskraft selbst zu verwalten. Es geht darum, unser Fundament echter Gesundheit und wahrer Stärke wieder aufzubauen. Es geht darum, den physischen Körper zu heilen und das FUNDAMENT zu schaffen.

Die grundlegende taoistische Praxis lehrt, wie wir die physische Energie in unserem Körper bewahren können, damit sie sich nicht mehr zerstreut und durch unsere weltlichen Interaktionen schwächt. Es beginnt damit, den ersten Schritt zu tun, unser eigenes Leben zu untersuchen und sich unserer beiden wichtigsten Ressourcen in diesem Leben bewusst zu werden: **Zeit und Energie**. Es liegt an jedem Einzelnen, herauszufinden, wie viel Zeit und Energie aufgewendet wird. Ebenso liegt es an jedem Einzelnen, wie viel man zurückgewinnen kann. Es geht auch darum, uns bewusst zu werden, welche Art von Energien wir gerne um uns herum haben und zu sehen, wo und wie genau wir unsere Zeit und Energie verschwenden. Deshalb schaut der Energiemeditationszweig auf die eigene Energie und fragt sich, woher ich mehr Energie von innen herausholen kann.

In diesem Studienzweig geht es darum, in unseren 24-Stunden-Tag ein praktisches und effizientes Energie-Selbstmanagement zu integrieren, die grundlegenden Qi-Gong-Praktiken zu beüben, um kreative Energie zu aktivieren und zu erzeugen und einen Anfang in ein kraftvolles Geiststraining zu machen. Die Praxis und das Studium dieses Zweiges

entwickelt für uns eine solide FOUNDATION-Energiepraxis, durch die man die universelle Energie und die Naturkräfte in sich hineinziehen und sich so mit reichlich Energie unterstützen kann.

Qi Gong und sexuelle Alchemie für die Gesundheit können in jedem Alter durchgeführt werden, obwohl je körperlich stärker ein Körper ist, desto mehr Qi kann er produzieren. Alle wichtigen Qi-Kung-Praktiken in diesem Zweig machen Sie gesünder und stärker, egal wie alt Sie sind. Das Energie-Selbstmanagement verbindet Sie wieder mit sich selbst, aktiviert Ihre Energiepotenziale und erzeugt hochwertige qualitative und quantitative Energie. Auf diese Weise fließt genügend Energie in das Energiesystem und man kann den 24 Stunden Alltag in Fluss und Freude sowie hoher positiver Energie leben. Geerdet, ausgerichtet und voller positiver Energie zu sein ist es, was dich für dich selbst verantwortlich macht und dich mit den inneren Werkzeugen darin unterstützt, um in Harmonie und tiefem Frieden in dir selbst zu sein. Sie werden das Leben und Ihre 24h täglichen Aktivitäten in Fluss und Freude erleben, die die beiden wichtigsten Gesundheits- und Langlebigkeitsfaktoren sind.

Durch die Reise des Übens und Studierens der Module, Elemente und Techniken innerhalb dieses Zweiges erfährt und lernt man von innen heraus nicht nur, was es bedeutet, unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist zu kultivieren, sondern auch, wie wir unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist mit der entsprechenden Energienahrung ernähren können. Das Studium dieser ersten Stufe der grundlegenden inneren Alchemie und des Qi Gong kann uns helfen, unsere Ziele weiter zu bestimmen und die körperliche, geistige und spirituelle Nahrung, die wir brauchen, auf natürliche Weise zu erhalten. Es geht darum, die ersten Schritte zu erfahren und zu verstehen, wie wir zu unserer Quelle, dem Wu Chi, dem Tao, zurückkehren und dadurch spirituelle Unabhängigkeit erlangen können, während wir lernen, harmonisch mit der Natur und dem Universum zu leben. Volle spirituelle Unabhängigkeit erfordert, dass wir vermeiden, dass uns durch Augen, Ohren, Nase und Mund oder durch übermäßige sexuelle Aktivität Energie entzogen wird. Daher beginnt der Anfänger in diesem Zweig mit einer breiten Palette von Übungen, die den physischen Körper zu einem effizienten und gesunden Organismus entwickeln, der in der Lage ist, in der Welt zu leben und dennoch frei von den Spannungen und dem Stress des täglichen Lebens zu bleiben. Man strebt danach, in einen kindlichen Zustand der Unschuld und Vitalität zurückzukehren und die ursprüngliche Kraft wiederzuerlangen, die unser Geburtsrecht ist. Spezifische Ziele dieser Ebene sind zu lernen, wie man sich selbst heilt, wie man sich selbst liebt und wie man andere liebt. Sobald diese GRUNDLAGE festgelegt ist und wir in Frieden in uns selbst und unserer Umwelt sind, können wir anfangen, nach höheren Ebenen oder Praktiken wie Unsterblichkeit durch das Tao zu streben (siehe die höhere Ebene des Universal Healing Tao, bekannt als der Zweig des Unsterblichen Tao).

Module im Energiemeditationszweig

- 1 Grundlegendes Energie-Selbstmanagement**
- 2 Eisen Hemd Chi Kung 1**
- 3 Tan Tien Chi Kung**
- 4 Tao Yin (Taoistisches Yoga)**