

# Fan Teng Gong

## Heilkunst Qigong



Emil Sandkuhl  
Reinhild Becker

# Fan Teng Gong

## Heilkunst Qigong



Emil Sandkuhl  
Reinhild Becker

Emil Sandkuhl  
Reinhild Becker

# Fan Teng Gong

## Heilkunst Qigong



INTERNATIONALE  
**QI GONG**  
VEREINIGUNG

Books on Demand

# Inhalt

[Impressum](#)

[Wichtiger Hinweis](#)

[Fan Teng Gong](#)

[Die erste Begegnung mit Meister Lung Yu Suk](#)

[Die Grundprinzipien für das Üben des Fan Teng Gong:](#)

[Die Praxis des Fan Teng Gong](#)

[Der Stand](#)

[Beschreibung der häufigsten Positionen](#)

[Fan Teng Gong und Krebs](#)

[Die Energiepunkte des Fan Teng Gong](#)

## **Die Elementarübungen**

[Die Wirkung der vier Elementarübungen](#)

[Das Geschenk der neun Perlen des Qi](#)

[Mit Yin und Yang das Gift entfernen](#)

[Fingerübung vor Bauch, Energieaufnahme Übung](#)

[Fingerübung über Kopf und Schultern](#)

## **Die 10 Hauptübungen des Fan Teng Gong**

[Zwei Drachen steigen aus dem Meer](#)

[Das Qi läuft durch den Lebermeridian](#)

[Das blaue Wasser hat keine Wellen](#)

[Eine Hand verdeckt den Himmel](#)

[Der Drache steigt, der Tiger springt](#)

[Der Phoenix wendet sich der Morgensonne zu](#)

[Yin und Yang werden vertauscht](#)

[Yin und Yang kehren zu Ursprung zurück](#)

[Berge versetzen und Meere umwälzen](#)

[Das Qi kehrt zum Ursprung zurück](#)

[Die Organisation](#)

[Die Autoren](#)

[weiterführende Adressen](#)

## **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch informiert über eine Methode zur Selbstheilung  
und zur Erweiterung des Bewusstseins.

Dieses Buch kann weder eine korrekte medizinische  
Diagnose noch eine entsprechende medizinische  
Behandlung ersetzen.

Die Behandlung von Krankheiten gehört unbedingt in  
ärztliche Hände. Fragen Sie, bevor Sie mit diesem  
Übungsprogramm beginnen, ihren Arzt, ob diese Übungen  
für Sie geeignet sind.

Schwangere sollten das Fan Teng Gong nicht praktizieren.

Die Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden  
jeglicher Art, die durch die Nutzung der hier vorgestellten  
Übungen und die Missachtung dieses Hinweises entstehen.

# Fan Teng Gong

Fan Teng Gong bedeutet sinngemäß übersetzt: *Die Methode, die es einem einfachen Menschen ermöglicht wie der Drache zu fliegen.*

Fan Teng Gong ist eine Selbstheilungsmethode. Es wird auch *das heilende Qigong* genannt. Es ist eine Methode, die den Geist beruhigt, die selbstsicher macht und die einen hohen Energiepegel zur Folge hat. Längst nicht jedes Qigong hat die Kraft, bei Krebs gute Wirkungen zu erzielen. Dem Fan Teng Gong wird allerdings diese Kraft zugesprochen. Krebs wird in der TCM als extreme Kälteansammlung von verbrauchter Qi - Energie betrachtet, die der Körper nicht mehr aus eigener Kraft ausleiten kann, und die nun zu einer ernsthaften Bedrohung wird.

Um Fan Teng Gong zu erlernen, muss man sehr gründlich vorgehen und präzise und gewissenhaft üben. Verwechseln Sie Fan Teng Gong nicht mit irgendeiner neuartigen, dubiosen, esoterischen Machart, denn es findet in China schon seit etwa 1000 Jahren erfolgreiche Anwendung. Die Praxis des Fan Teng Gong reichert den Körper mit Yang Energie an und so wird mit der Zeit eine angenehme intensive Wärme im Körper immer deutlicher spürbar. Weil Yang Energie die Tendenz hat, frei im Körper zu fließen, können von mal zu mal mehr energetische Blockaden (diese sind nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin die Ursache für Erkrankungen) aufgelöst werden. Allerdings empfehlen wir Ihnen, Fan Teng Gong immer nur als zusätzliche Begleitmaßnahme zu einer ärztlichen Behandlung zu praktizieren. Wer systematisch und regelmäßig Fan Teng Gong übt, optimiert sein Energiesystem und stärkt seine Selbstheilungskräfte.

# Die erste Begegnung mit Meister Lung Yu Suk

*Der wahre Meister ist zu einer Einheit mit seiner Umgebung geworden. Der Himmel ist sein Lehrer - er weiß nicht wie ihm geschieht - er folgt einfach seiner Natur, weil er sie als seine Bestimmung erkennt. Deshalb folgen ihm die Menschen und nennen ihn einen wahren Meister. Er ist weder kopflastig, noch hat er Angst. Er ist nicht vom Erfolg getrieben, seine Werke sind nicht vergänglich, denn all das lässt die Menschen nur ihren Weg verfehlen. Er ist von Natur aus wie wir alle, nur dienen ihm die anderen Menschen als Spiegel. Würden ihm die anderen Menschen nicht danken, wäre es ihm noch nicht einmal bewusst, dass er vortrefflich ist. Weil er die Menschen liebt und sie annimmt wie sie sind, geben sie ihm seinen Rang. All das ist ihm nicht bewusst und er muss ungläubig lächeln, wenn sie ihn als etwas Besonderes behandeln.*

In meinen jungen Jahren war ich leidenschaftlicher Reiter. Die Pferde und das Reiten waren mein Ein und Alles. Jede freie Minute verbrachte ich im Reitstall. Doch dann kam ein verhängnisvoller Reitunfall, der mein ganzes Leben veränderte und mich in andere Bahnen lenkte. Ich lag 18 Wochen mit einem komplizierten Kniegelenkbruch im Krankenhaus. Danach behielt ich eine Einschränkung zurück, die mich zu einer Neuorientierung zwang.

Ich lernte genau zu dieser Zeit Qigong kennen und reiste nach Südostasien, um einen Meister zu finden. Meister Lung Yu Suk lebte schon seit vielen Jahren ein recht abgeschiedenes Leben in einer kleinen Bambushütte am Ufer eines Flusses, in Gesellschaft einiger Schüler und gab

sich ganz dem Qigong und der Meditation hin. Seine Fähigkeiten als Heiler und spiritueller Lehrer hatten sich mit den Jahren weit herumgesprochen. So erfuhr ich 1984 durch thailändische Freunde in Chiang Mai von ihm und nahm eine mühsame Reise in den Regenwald des Mea Hong Son Bergmassivs im entlegenen Nordosten Thailands auf mich, um Meister Lung Yu Suk kennen zu lernen und sein Schüler zu werden.

Doch das war nicht so einfach wie ich zunächst noch glaubte. Ich wusste damals noch nicht, dass der Meister jeden, der von ihm lernen wollte, zuvor einer strengen Prüfung unterzog. Bei unserer ersten Begegnung fragte er mich: „Warum kommst Du zu mir?“ Ich antwortete ihm: „Meine Gesundheit ist schwach, ich bin krank und deshalb suche ich Heilung. Ich möchte Fan Teng Gong lernen. Ich habe schon viel Gutes davon gehört.“ Forschend schaute er mir ins Gesicht, dann sagte er: „Du suchst keine Heilung.“ Ich protestierte: „Doch, warum sollte ich sonst zu Ihnen gekommen sein?“ „Du suchst keine Heilung. Du suchst nur nach Linderung, so wie fast alle. Du möchtest, dass es dir besser geht, aber Heilung ist etwas anderes. Wer tatsächlich Heilung will, braucht eine stärkere Motivation als du sie hast.“ Ich war enttäuscht und sagte ihm: „Ich verstehe das nicht so richtig.“ Er stand auf und lud mich ein, ihm zu folgen. Er führte mich an den Fluss. „Ich werde es dir deutlich machen,“ sagte er „komm mit mir in den Fluss.“ Wir wateten bis zu den Hüften in das Wasser, als er mich plötzlich packte und mit dem Kopf unter das Wasser drückte. Sein Griff war eisern und so geschickt, dass es mir unmöglich war, ihm zu entrinnen. Panik ergriff mich, ich hatte Angst zu ertrinken und wehrte mich verzweifelt, doch vergeblich. Nach endlosen Sekunden ließ er mich endlich los und mein Kopf schoss nach oben, um Luft zu bekommen.

Wieder am Ufer angelangt, fragte er mich: „Was hast du dir, als ich dich unter Wasser hielt, am meisten gewünscht?“ „Ich wollte nur eins: Ich wollte Luft atmen.“ „Siehst du. Wenn dein Wunsch nach Heilung genau so intensiv ist, wie dein Bedürfnis zu atmen, dann werde ich dich das Fan Teng Gong Qigong lehren. Überlege es dir gut und wenn Du soweit bist, dann komm wieder zu mir.“

Ein Jahr später war ich soweit. Ich reiste wieder zu ihm und diesmal nahm er mich als seinen Schüler auf. Meine Gesundheit war zu dieser Zeit so ziemlich auf dem Nullpunkt, ich litt unter Schlaflosigkeit, chronischer Bronchitis und mein Immunsystem war sehr schwach. Dementsprechend entschied Meister Lung Yu Suk, ich solle als erstes das Fan Teng Gong Qigong bei ihm lernen, um meine Gesundheit wiederherzustellen.

# Die Grundprinzipien für das Üben des Fan Teng Gong:

- Entspannung, Ruhe, Einfachheit und Natürlichkeit sind die Grundlagen.
- Vorstellungskraft und Konzentration bedingen die Bewegungen der Energie.
- Bewegung und Ruhe ergänzen sich.
- Die Vorstellungskraft lautet:  
Unten schwer - oben leicht, unten voll - oben leer.
- Die Anforderungen beim Üben dürfen weder zu leicht noch zu schwer sein. Es ist äußerst wichtig sich langsam aufzubauen und sich nicht zu überfordern.
- Systematisch, von Stufe zu Stufe vorgehen und sich an die Erfahrungen eines Lehrers halten.
- Unbewegt und Bewegt: In den Positionen ohne jede äußere Bewegung, wird die innere Bewegung erfahrbar. In den Übungen mit äußerer Bewegung, wird die innere Stelle spürbar.
- Außerhalb und Innerhalb: Lassen Sie es zu, dass sich die Grenze zwischen Innen und Außen sich auflöst und lernen Sie tiefer in den Raum zu spüren und zu wirken.
- Bei Qi Gong Übungen ist es von großer Wichtigkeit, allgemeine Übungsanweisungen zu befolgen, weil den meisten Menschen durch den modernen Lebensstil der Sinn für die natürliche Ordnung der universellen Gesetze verloren gegangen ist.
- Machen Sie Qi Gong Übungen nicht auf nüchternen Magen. Nach dem Essen lassen Sie erst 30 Minuten verstreichen, bevor Sie üben.
- Direkt nach dem Üben kein kaltes Getränk oder Essen zu sich nehmen und nicht baden oder duschen.

- Die Übungen helfen besonders dann, wenn sie täglich praktiziert werden. Wenn Sie unterschiedliche Qi Gong Arten praktizieren, lassen Sie dazwischen wenigstens eine Stunde verstreichen.
- Frauen sollten während der Menstruation nicht das volle Programm üben.
- In der Schwangerschaft sollte am besten kein Fan Teng Gong geübt werden. Sechs Wochen nach der Entbindung kann wieder mit dem Üben begonnen werden.
- Gesunde sollten sich beim Üben nach Westen oder Osten ausrichten.
- Krebskranke dritten Grades üben mit dem Gesicht in Richtung Norden.
- Krebskranke ersten und zweiten Grades üben in Richtung Osten.
- Ideale Übungszeiten sind morgens von 5.00 - 7.00Uhr und nachts von 23.00 - 1.00 Uhr. Wenn das nicht passt, ist es auch in Ordnung zu jeder anderen Zeit zu üben.
- Weil zu Anfang manche Qigong Übungen mühsam erscheinen, sollte man sich langsam in den Anforderungen steigern.
- Tun Sie beim Üben nichts anderes, kein Gespräch und kein Fernsehen. Sondern lassen Sie die warmen, freundlichen Strahlen Ihrer Achtsamkeit durch Ihre Hände auf die angesagten Energiepunkte scheinen und beobachten Sie dort Ihr Gefühl.
- Das Fan Teng Gong Training hat einen Eröffnungsteil, einen Hauptteil und einen Abschlussteil. Nehmen Sie sich auch Zeit für die Eröffnung und den Abschluss, damit die Übungen sich in ihrer Wirkung auch voll entfalten können und Sie energetisch auf der sicheren Seite sind.
- Es ist von entscheidender Wichtigkeit regelmäßig täglich zu üben, weil Sie dann am deutlichsten von den Übungen profitieren.

- Machen Sie, wenn Sie die Positionen wechseln, alle Bewegungen sanft fließend und langsam. Die Bewegungen sind ohne jeden unnötigen Kraftaufwand, achtsam und konzentriert und ihnen wird die Bedeutung geschenkt, die im Alltag meist fehlt.
- Vermeiden Sie es, sich während des Übens im Gesicht zu kratzen. Wenn Sie mit intensiver Energiearbeit beginnen und die Energie allmählich beginnt intensiver durch den Körper zu fließen, kommt es zu Beginn leicht vor, dass es insbesondere im Gesicht zu einer Art von Kitzeln kommt und Sie das Verlangen bekommen, sich zu kratzen.
- Die Kleidung sollte weit sein, damit sie sich ungehindert, vor allem bei den Positionen über dem Kopf, bewegen können.
- Bei Frauen ist die linke Hand die äußere Hand und die rechte die innere Hand.
- Bei Männern ist die rechte Hand die äußere Hand und die linke die innere Hand.

## Die Praxis des Fan Teng Gong

Gehen Sie alle 14 Übungen des Fan Teng Gong einzeln durch und benutzen Sie zunächst eine Küchenuhr, um die Zeiten zu überprüfen.

Das bedeutet, Sie üben die **erste** Übung zwei Wochen täglich.

Dann üben Sie die **zweite** Übung täglich für zwei Wochen, **ohne** die erste. Danach üben Sie die **dritte** täglich für zwei Wochen, **ohne** die erste und die zweite, usw.

Gehen Sie mit den Übungen Schritt für Schritt in der angegebenen Reihenfolge vor und lassen Sie keine Übung aus. Halten Sie, **wenn ihre Konstitution es zulässt**, die einzelnen Zeiten genau ein und lesen Sie alle Anweisungen gründlich.

Bei Männern ist immer die rechte Hand die Äußere.  
Bei Frauen ist immer die linke Hand die Äußere.

Üben Sie manchmal vor einem Spiegel, um die Genauigkeit der Handpositionen zu überprüfen.

Wenn Sie ein starkes Ergebnis haben wollen, üben Sie täglich. Steigern Sie Ihre Ausdauer, bis Sie 40 Min. in der Position „Den Ball halten“ stehen können.

Üben Sie sich im Geist des Wu Wei, das bedeutet absichtslos. Das heißt ,frei von Erwartungen zu sein. Finden Sie Ihr individuelles Maß und vor allem, bauen Sie sich langsam, aber sicher, auf. Denken Sie daran, dass blindes Befolgen von Regeln schädlich für Sie sein kann. Üben Sie mäßig, aber regelmäßig. Steter Tropfen höhlt den Stein. Dies bezieht sich vor allem auf die Übungsanweisungen und auf die Zeiten, in denen die jeweiligen Positionen eingenommen