

Hinweise, die man beim Üben des Dao Yuan Fan Teng Gong beachten sollte

Abschluss der Übungen: ein guter Abschluss ist sehr wichtig. Nach dem Üben sollte man sich etwas ausruhen und ein warmes Getränk zu sich nehmen.

Kälte vermeiden: man sollte Zugluft beim Üben vermeiden; sich nach dem Üben mit einem trockenen Handtuch abtrocknen, falls man beim Üben geschwitzt hat und sich etwas überziehen; nach dem Üben keine kalten Getränke zu sich nehmen. Von Saunagängen wird abgeraten.

Feuchtigkeit vermeiden: nach dem Üben sollte man ca. 30 bis 40 Minuten lang warten, bevor man unter die Dusche geht oder ein Bad nimmt. Nicht barfuß auf feuchtem Untergrund üben.

Nahrung: man soll nicht auf nüchternen Magen üben und vorher eine Kleinigkeit essen, insbesondere wenn man nach dem Aufstehen übt; nach einer Hauptmahlzeit wartet man ca. 40 Minuten, bis man mit dem Üben beginnt; Krebskranke sollen auf Fisch und Meeresfrüchte verzichten. Sonst sollte man essen, worauf man Appetit hat.

Für Frauen: während der Menses eventuell etwas weniger tief stehen oder kürzer üben. Schwangere können bis zum Ende des 3. Monats üben, danach wieder ca. 6 Wochen nach der Entbindung.

Personen mit psychischen Störungen sollten nur üben, wenn sie sich in einer ruhigen Phase befinden, nicht während einer akuten Krise.

Personen mit körperlichen Einschränkungen können die Übungen in der Vorstellung durchführen. Man kann sich z.B. vorstellen, dass ein bewegungsunfähiger Arm die Position der Übung einnimmt.

Himmelsrichtungen: Gesunde üben mit dem Gesicht nach Osten oder nach Westen; bei Krebs im Anfangs- oder im leicht fortgeschrittenen Stadium mit dem Gesicht nach Osten; bei Krebs im fortgeschrittenen Stadium mit dem Gesicht nach Norden; bei Blutkrebs oder schwer heilbaren Erkrankungen mit dem Gesicht nach Westen üben.

Tageszeiten: die besten Zeiten zum Üben sind morgens von 5 bis 7 Uhr, mittags von 11 bis 13 Uhr, abends von 17 bis 19 Uhr und nachts von 23 bis 1 Uhr. Personen, die an schweren Erkrankungen - insbesondere an Krebs - leiden, sollten 'in das Üben eintauchen' und so häufig wie möglich üben, bis eine Besserung eintritt. Danach sollten sie regelmäßig 2x täglich üben.

Aufbau einer stabilen energetischen Basis: in den ersten drei Monaten des Übens sollte man keinen Geschlechtsverkehr haben. Personen mit schweren Erkrankungen sollten diesen Ratschlag beherzigen.

Gesundheitliche Gründe: Kranke sollten die Übungen so oft wie möglich durchführen; die Wirkung des Übens kann sich nur entfalten, wenn man regelmäßig täglich übt; auch wenn sich der gesundheitliche Zustand verbessert hat, übt man regelmäßig weiter, um Rückfälle zu vermeiden.

Kompatibilität mit anderen Übungen: zu anderen traditionellen Qigongübungen sollte man – solange man das Fan Teng Gong nicht sehr gut kennt - einen Abstand von vier Stunden einhalten. Zur Verträglichkeit mit anderen energetischen Methoden liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor.

Wenn Gesunde und Kranke im gleichen Übungsraum gemeinsam praktizieren, so hat dies keine negativen Auswirkungen.

Zu Beginn erscheinen diese Übungen sehr mühsam; bald werden sie einfacher, es stellt sich ein angenehmes Gefühl körperlicher Leichtigkeit ein, der Schlaf wird besser und man bekommt einen gesunden Appetit.