



TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

■ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

DETOX

(Entgiftung)

&

BIGU

(spirituelles Heilfasten)



DETOX

2 Wochen Programm nach Daomeister Mantak Chia (2x jährlich, Sommer / Winter Umstellung oder vor BIGU).

Während dieser Zeit sollten Sie sich viel Ruhe gönnen und Qigong praktizieren, insbesondere das „Innere Lächeln“ und die „6 Heilenden Laute“, das „entgiftet“ auch auf emotionaler Ebene. Zusätzlich Taijiquan schadet natürlich auch nicht.

- **Zellreinigung:** 2 Wochen nichts essen. Viel Wasser trinken. 5x täglich direkt nacheinander folgende 2 Getränke trinken (z.B. um 8, 11, 14, 17, 20 Uhr):
- Getränk 1: Saft einer Zitrone, ¼ l. Wasser, 1 gestrichener EL Bentonit, 1 TL Flohsamenschalen 15 Sekunden Schütteln und zügig trinken. Es muss direkt nach dem mixen getrunken werden (quilt auf)! Bentonit keinesfalls höher dosieren, macht sonst Verstopfung.
- Getränk 2: 300 ml. Wasser, 1 TL Apfelessig, 1 TL Ahornsirup 15 Sekunden Schütteln und zügig trinken.
- **Nahrungsergänzung:** 4x tägl. 1 ½ Stunde nach den o.g. Getränken nach dem folgenden Plan einnehmen (z.B. um 9:30, 12:30, 15:30, 18:30):

	Tag 1	Tag 2	Tag 3, 7, 14
Chlorophyll-Geltabletten	12	18	24
Vitamin C	200 mg	200 mg	800 mg
Pankreatin-Tabletten	6	6	6
Rote-Beete-Tabletten	2	2	2
Rotalgen-Tabletten	1	1	1
Enzymtabletten	2	2	2
Nikotinsäuretabletten (Niacin)	50 mg	100 mg	200 mg
Weizenkeimölkapseln	1	1	1

- **Darmspülung** jeden 2. Tag, mögliche Zusätze: Kaffee (2 EL in 1 l Wasser 15 min. kochen, abseihen) + Knoblauch (gepresst / gemixt, ins Wasser mischen, abseihen) , Bittersalz (1 EL im Wasser auflösen) + Knoblauch oder am letzten Tag Acidophiles-Bakterien (¼ Flasche)
- **Ohrkerzen:** 2x (nacheinander beide Ohren in Seitlage)
- **Mundspülung** tägl. 1 TL Olivenöl mit Speichel vermischt 3 min. durch Mund + Zähne bewegen, ausspucken, 2x wdh., mit Wasser + ½ TL Backnatron oder Wasserstoffperoxid nachspülen, Zähne putzen und Zunge abschaben
- **Nasenspülung** tägl. mit ¼ l warmem Wasser + 1 TL Meersalz
- **Augenspülung** tägl. mit warmem Wasser + 2 Tropfen Zitronensaft oder Apfelessig, evtl. mehrmals
- **Sonnenbäder:** Tägl. frische Luft und natürliche Sonne an die Haut lassen.
- **Trockenbürsten** **tägl.** morgens vor dem baden / duschen und abends vor dem Schlafen, entweder in Meridianrichtung oder zum Herzen hin.

Leber- / Gallenspülung am Tag vor der letzten Darmspülung (Tag 13)

- am Tag 12 1 l Apfelsaft trinken
- Tag 13, 14 Uhr: Nichts mehr essen und trinken. 4 EL Bittersalz in 720 ml Wasser lösen und in Kühlschranks stellen (= 4 Portionen zu 180 ml)
- um 18 und 20 Uhr je 1 Portion davon trinken
- um 21:45 Uhr 120 ml Olivenöl mit 180 ml Grapefruitsaft (frisch gepresst) mischen, um 22 Uhr schütten und mit Strohhalme trinken, dazu 8 L-Ornithin-Kapseln einnehmen. Sofort 20 min. ganz still hinlegen und dann schlafen
- Tag 14 um 6 und 8 Uhr Bittersalz-Lösung Portion 3 bzw. 4 trinken, wieder hinlegen
- ab 10 Uhr wieder die Zellreinigungsgetränke trinken.

- wahrscheinlich bekommen Sie Durchfall mit evtl. Abgängen von Gallensteinen, trotzdem um 11 Uhr die letzte Darmspülung mit den Acidophiles-Bakterien durchführen.
- **Fasten brechen:** Am Tag 15 + 16 insgesamt 5 Bund Spargel (2,5 kg) mit Knoblauch und Petersilie gedünstet essen. Dazu tägl. 1 l Cranberry Saft.

Einkaufsliste für 2 Wochen Detox-Programm:

Gutes Wasser	reichlich
Zitronen	Ca. 70 Stk.
Apfelessig	400 ml
Ahornsirup	325 ml
Kaffee	100 g
Knoblauch	1 Knolle
Olivenöl	150 ml
Backnatron	1 Päckchen
Meersalz	100 g
Grapefruitsaft	180 ml
Spargel (am Ende zum Fastenbrechen)	2,5 kg
Petersilie	2 Bund
Cranberry Saft	2l
Apfelsaft	1 l
Bentonit	1,5 kg
Flohsamenschalen	200 g
Chlorophyll-Geltabletten	408 Stk
Vitamin C Tabletten a 200 mg	56 Stk
Pankreatin-Tabletten	120 Stk
Rote-Beete-Tabletten	40
Rotalgen-Tabletten	20
Enzymtabletten z.B. Wobenzym	40
Nikotinsäuretabletten (Niacin) a 50mg	60
Weizenkeimölkapseln	20
Bittersalz	100 g
Acidophiles-Bakterien	1 kl. Packung
Wasserstoffperoxid	1 kleine Flasche
L-Ornithin-Kapseln	8
Ohrkerzen	4
Einlaufgerät	
Nasendusche	
Augenspülglass	
Massagebürste	
Zungenschaber	

Ich habe es 2022 ausprobiert. Ich habe dabei weitergearbeitet und Sport getrieben, habe 8kg abgenommen und meinen Körper tiefgreifend gereinigt. Das Bentonit hat mir in den letzten Tagen (wegen zu wenig trinken?) Verstopfung verursacht. Das Bittersalz hat mir Erbrechen und einen mehrere Tage irritierten Verdauungstrakt beschert.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Danach gehen Sie zu einer gesunden, basischen, möglichst vegetarischen vielseitigen und sparsamen **ERNÄHRUNG** über. Zu bevorzugen sind lokale, saisonale unbehandelte Bio-Lebensmittel, frisch, evtl. eingekocht / getrocknet, möglichst nicht tiefgefroren. Alle Farben und Geschmacksrichtungen sollten täglich dabei sein. Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Nikotin, Zucker, Weißmehl, Fleisch und Milchprodukte vermeiden. Kohlehydrate reduzieren. Die Nahrung sollte zu 2/3 gekocht sein, im Winter mehr, im Sommer weniger. 8-16 Regel: Innerhalb 8 Stunden 2-3 Mahlzeiten essen, 16 Stunden fasten (verdauen). Trennkost-Regel: Vormittags Kohlehydrate (Obst, Müsli ..., nachmittags Eiweiße (Gemüse, Tofu, evtl. Käse / Fleisch ...)

Wer es noch gesünder haben möchte, dem empfehle ich die „**5-Elemente Ernährung**“ der traditionellen chinesischen Medizin. Das ist Alchemie im Kochtopf, mit der man individuell auf den aktuellen Gesundheitszustand sowie auf die persönliche Konstitution (die man dem chines. Horoskop entnehmen kann) eingehen kann.

Oder Sie fahren mit einem **Bigu-Fasten** und Übungen der Inneren Alchemie fort.

Zusätzliche Möglichkeiten finden Sie im **Buch „Kosmische Entgiftung“** von Mantak Chia.

Eine wunderbare Ergänzung zur Reinigungskur bietet die **CHI NEI TSANG – Bauch- / Organmassage** nach Mantak Chia, die ich in meiner Heilpraxis anbiete.

BIGU (Pi Gu)

spirituelles Heilfasten, ist eine ein- oder mehrwöchige stark reduzierte vegetarische Kost mit Nahrungsergänzung und bewusstem, langsamen Essen während Meditations- und Qigong-Retreats; im Tao-Yoga / UHT insbesondere während „Darkroom-Retreats“ mit höheren Stufen der Inneren Alchemie, z.B. der „Erleuchtung von Kann & Li“. Zur Vorbereitung wird eine **Entgiftung (DETOX)** empfohlen. Die daoistischen Alchemisten nutzten Bigu, wenn sie sich auf den heiligen Bergen in Höhlen zur Meditation zurückzogen. Bigu hat verschiedene Intensitätsstufen, von einfacher vegetarischer Kost ohne Getreide über nur Früchte und Kräuterpillen essen bis zu nur von Luft, Liebe, kosmischem Qi und Wasser / Tautropfen leben. Hier wird die modernere Variante nach Daomeister Mantak Chia beschrieben.

Kauen: Die Nahrung (fest oder flüssig) wird sehr lange gekaut und gut eingespeichelt. So kann sie viel besser verdaut werden. „Drink your food and eat your liquids.“

Ruhe: sollten Sie sich entspannen, emotionalen und physischen Stress vermeiden und viel Qigong üben.

QIGONG:

Während der Bigu Diät werden besondere Qigong-Übungen empfohlen:

- Kau-Qigong
- Bigu-Qigong
- Qigong zur Energie-Ausrichtung
- Magen-Verkleinerungs-Übungen
- Goldenes Elixier Qigong
- **Erleuchtung von Kann & Li (Wasser & Feuer, 3 Stufen), Versiegeln der 5 Sinne, Vereinigung von Mensch & Himmel, Vereinigung von Mensch & Dao.** Dies sind die höheren Stufen der Inneren Alchemie, sie bauen aufeinander auf, werden im dunkeln (Darkroom) und mit Bigu-Diät praktiziert und setzen die **Tao-Yoga Basis** (Inneres Lächeln, Kleiner energiekreislauf, 6 Heilende Laute), **Fusion der 5 Elemente** (3 Stufen) sowie am besten noch Eisenhemd-Qigong 1 und Heilende Liebe voraus.

Natürlich kann auch Taijiquan, Xingyiquan, Baguazhang, Meditation etc. geübt werden.

Ich habe Bigu 2022 nach der Detox-Fastenkur 10 Tage ausprobiert. War gut, leicht und lecker. Ohne zu hungern. Hat mir sehr gutgetan. Habe dabei nochmal 2kg abgenommen.

BIGU-Menü-Plan nach Mantak Chia:

ganztägig

- Unsterblichkeits-Tee (Jiaogulan = Gynostemma pentaphyllum)
- Ingwer-Tee (frischen Ingwer 10 min. auskochen)

1 Std. vor dem Frühstück

- Paraway Parasiten Detox Pillen
- Rotklee-Kapseln
- „Native Legend Tea / LGND“ (lymphatische Entgiftung)

Frühstück

- 1 Pi Gu Elixier Pille (aus Trockenfrüchten, Kräutern, Samen und Bohnen)
- gekochtes Hühnereiweiß
- gedämpfte Erdnüsse oder Walnüsse (20)
- 1 Frucht Apfel, Birne, Tomate oder Goji-Beeren

nach dem Frühstück

- Vitamin C
- Lachsöl
- Double x

mittags

- Maulbeerblätter- / Ingwer-Tee
- Chlorophyll Getränk (blutreinigend)
- dickflüssiger Sesam-Drink oder gedämpfte Edamame-Bohnen
- Wassermelone

abends

- 1 Pi Gu Elixier Pillen
- 1 Frucht Apfel, Birne, Jujube (chines. Datteln)- oder Goji-Beeren

vor dem Schlafen

- „Natures T Infusion“, gesüßt mit Stevia, nach Mantak Chia. Bei Verstopfung länger ziehen lassen.

Detox-Sets: <https://www.uhtshop.com/product/taoist-darkroom-detox-set/>

Chlorophyll-Pulver für Drink, Native Legend Tea, Rotklee, Paraway Plus (Parasiten Detox), Lachsöl 525 mg, Nutrilite Double x (Multivitamin-Multimineralstoff-Pflanzeninhaltsstoff-Nahrungsergänzungsmittel), Nutrilite Bio C Plus [500 mg], Natures T Infusion

Pi Gu Elixier Pillen <https://www.uhtshop.com/product/fasting-energy-pigu/>

Info-PDF: <https://drive.google.com/file/d/15RiKuisCB2LeZTvJJVWSHesvqtNM-7-Z/view>

Buch „Pi Gu Chi Kung – Inner Alchemy Energy Fasting“ von Mantak Chia

