

# Der Kleine Himmlische Kreislauf

## Bewegte Meditation

### Was ist der Kleine Himmlische Kreislauf?

Der Kleine Himmlische Kreislauf kommt aus der chinesischen Energielehre und beschreibt einen Energiekreislauf. Der kleine Kreislauf, vereint die zwei Gefäß-Meridiane, RenMai auf der Körpervorderseite und DuMai auf der Körperrückseite. Diese zwei Hauptmeridiane stehen mit allen andern Meridianen in Verbindung. Der RenMai versorgt alle Yin-Leitbahnen, der DuMai versorgt alle Yang-Leitbahnen mit Energie.

Es ist fast so, als würden sich Nil und Amazonas zu einem Strom verbinden und ihr lebenspendendes Wasser (Qi) durch Flüsse, Bäche und Kanäle weiterverbreiten. Daher auch die fundamentale Bedeutung dieses Kreislaufs.

### Positive Auswirkungen dieser Energieübung

- Körper, Geist und Seele kommen in Balance
- Die zwei Hauptenergiebahnen werden gereinigt und Blockaden können sich lösen
- Die Organe werden vitalisiert
- Der Körper wird tief entspannt
- Der Energiestrom wird gestärkt und fließt von den zwei Hauptmeridianen in das gesamte Energiesystem
- Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert
- Wirbelsäule und Knochen werden stabilisiert
- Es entsteht eine harmonische Schwingung im ganzen Körper.

### Durchführung der Übung

Nimm dir mindestens 10 – 15 Minuten Zeit für diese Übung. Je länger du sie ausführst umso wirkungsvoller ist sie. Suche dir einen Ort, an dem du nicht gestört wirst. Sehr effektiv ist diese Übung wenn sie draußen in der Natur durchgeführt wird.

### Bewegungsablauf und Energielenkung:

Es gibt 2 Varianten, um diese Meditation durchzuführen.

Wenn du zur Ruhe kommen möchtest, Stress abbauen und die Yang-Aktivität drosseln, dann lenkst du dein Qi auf der Körpervorderseite, beginnend am Beckenboden, nach oben und auf der Körperrückseite bis zur Spitze vom Steißbein nach unten.

Diese Variante ist nach einem anstrengenden Tag, für eine Abendmeditation geeignet.

Wenn du dein Yang-Qi aktivieren möchtest, also neue Energie brauchst, dann beginnst du an der Spitze vom Steißbein und lenkst deine Energie auf der Körperrückseite, entlang der Wirbelsäule nach oben bis zum Punkt BaiHui und auf der Körpervorderseite nach unten bis zum Beckenboden/Damm.

Diese Variante ist für eine Morgenmeditation sehr geeignet um das Qi zu aktivieren.

Der Bewegungsablauf ist für beide Varianten immer gleich. Der Unterschied entsteht durch die Lenkung deiner Vorstellungskraft.

### **Variante 1: Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, Yang-Aktivität drosseln (Abendmeditation)**

Der Stand ist schulterbreit, Knie sind gebeugt und leicht nach außen gedreht. Hände vor dem Unterbauch zusammen bringen, die Finger zeigen zum Boden.

**Einatmen** – aufrichten und die geschlossenen Hände bis auf Brusthöhe (RenMai 17) anheben.

Stell dir vor, du ziehst das Qi (Energie), wie einen hellen, goldenen Lichtstrahl mit der Einatmung von deinem Beckenboden / Damm über die Vorderseite deines Körpers nach oben bis zur Mitte der Brust zum RenMai 17 (Herzchakra).

**Ausatmen** – Hände so drehen, dass nun die Fingerspitzen zum Himmel weisen, tief setzen. Spüre nun ganz bewusst die Verbindung von RenMai 1, am Beckenboden, zur Erde. Das Energiezentrum am Beckenboden ist geöffnet. Das Qi kann sich über deinem Herzchakra ausbreiten.

**Einatmen** – die geschlossenen Hände weiter nach oben bis über den Kopf führen. Richte dabei deine Aufmerksamkeit auf den Punkt BaiHui, in der Mitte des Schädeldachs. Gleichzeitig mit der Einatmung lenkst du deinen Energiestrahel weiter bis zur Mitte des Kopfes, Punkt Bai Hui oder Kronenchakra und darüber hinaus. Auch hier darf sich das Licht ausbreiten.

**Ausatmen** – und die geschlossenen Hände, bei fast gestreckten Armen, vor dem Körper nach unten führen, bis die Fingerspitzen wieder zum Boden zeigen. Gleichzeitig mit der Ausatmung lenkst du deinen Energiestrahel auf der Körperrückseite, entlang der Wirbelsäule nach unten bis zur Spitze vom Steißbein.

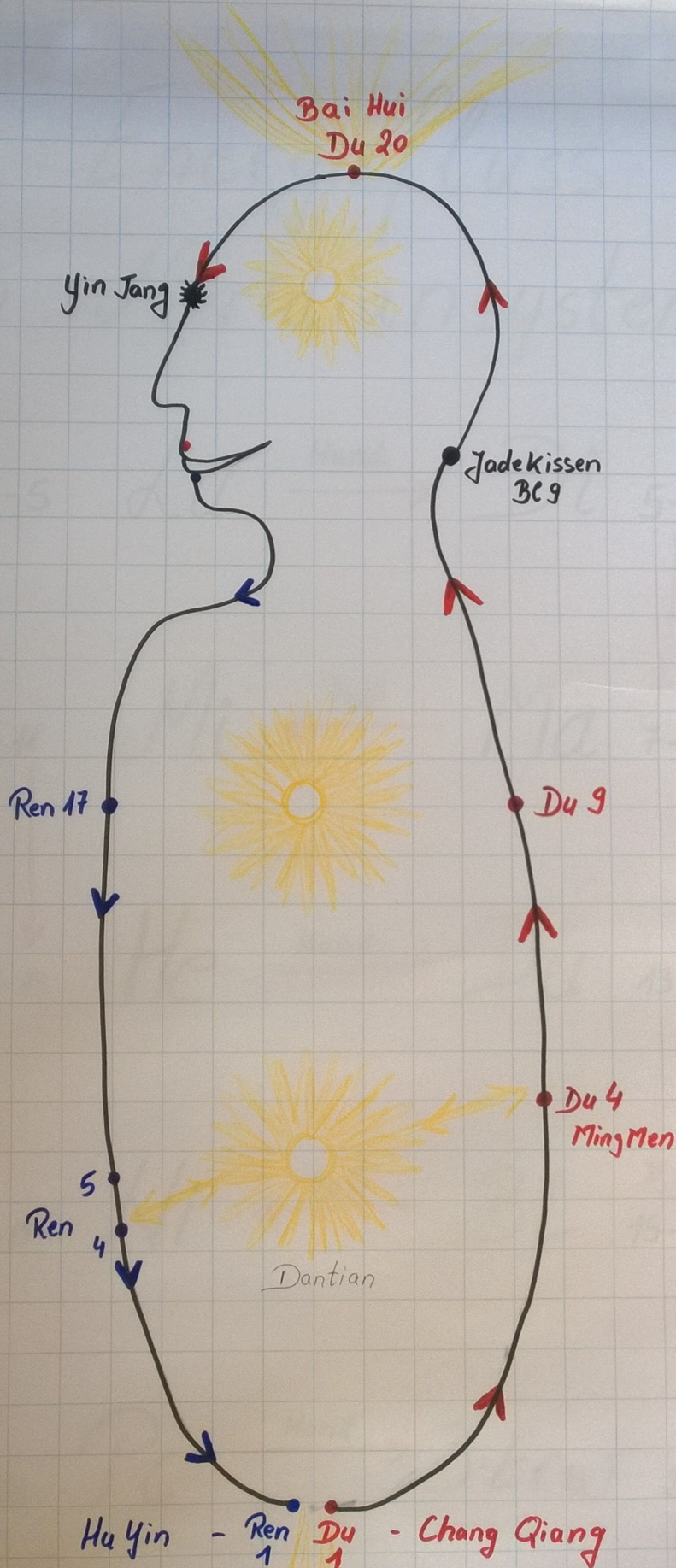
**Einatmen** – und die Bewegung wiederholen.

Lasse die Energie nun in deinem Atemrhythmus kreisen. Mach die Bewegung dabei so langsam wie möglich. Genieße die Ruhe und die harmonische Schwingung die sich bei dieser Übung in deinem Körper ausbreitet.

Am Ende der Übung leg die Handflächen übereinander auf dein unteres Dantian (Bauchnabel) und spüre der Übung nach.



Konzeptionsgefäß



Lenkergefäß



## **Abschlussübung: Das Qi in den Körper führen und speichern**

**Empfehlung:** Mach die Übung mit geschlossenen Augen. Konzentriere dich auf deine Handflächen und versuche das Qi um dich herum in deinen Händen wahrzunehmen. Visualisiere diese Übung um die Wirkung zu steigern.

### **Ausführung:**

Die Aufmerksamkeit auf die Innenseite der Handflächen lenken. In der Mitte der Handflächen befinden sich die Laogong-Punkte - PC 8. Öffne gedanklich diese Energiezentren, so wie die Krater eines Vulkans, damit du das Qi besser wahrnehmen kannst.

Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit zur Mitte des Kopfes, zu dem Punkt BaiHui – DuMai 20 und öffne ganz bewusst auch dieses Energiezentrum wie einen Krater, um das Qi in den Körper einzuführen.

### **Einatmen.** Die Arme

seitlich bis auf Schulterhöhe anheben, die Handflächen zeigen dabei zum Boden. (Kontakt der Handflächen zur Erde). Nimm die Verbindung von deinen Handflächen zur Erde wahr. Ausatmen und tief in die Hocke gehen. Dabei wird die

Hüft leicht geöffnet und die Knie nach außen gedreht. So tief wie möglich beugen. Der Oberkörper sollte dabei aufrecht bleiben, (der Punkt BaiHui – DuMai 20, in der Mitte der Schädeldecke soll ständig die Verbindung zum Himmel behalten. Die Punkte RenMai 1 und DuMai 1 am Beckenboden behalten die Verbindung zur Erde.)

Unten angekommen, drehe die Handflächen nach oben.

Mit der **Einatmung**, langsam aufstehen und die Arme mit den geöffneten Händen nach oben hoch heben. Der Körper richtet sich vollständig auf und die Arme gehen weiter in ausgebreiteter Haltung über den Kopf. Dort zeigen die Handflächen zueinander.

**Vorstellung: Tauche ein in ein Meer von Qi. Spüre dass du von einem hellen und warmen Licht umgeben bist. Schöpfe das Qi der Erde und hebe es weit über deinen Kopf. Lass nun dieses Qi – ein Bündel aus hellen, leuchtenden Strahlen, über das geöffnete Energiezentrum BaiHui, in der Mitte des Kopfes, in deinen Körper fließen. Nach und nach erstrahlt dein ganzer Körper in diesem hellen, warmen Licht.**

Nun die Handflächen langsam über der Mitte des Kopfes (BaiHui-Punkt) absenken.

Das „Qi“ mit den Händen durch den Scheitel in den Körper subjektiv, sinnlich, füllen. Die Handflächen weisen nach unten und sinken vor dem Gesicht.

Beim Ausatmen die Arme weiter vor dem Körper nach unten, bis zum Bauchnabel senken. Im ganzen Körper sinken. Die Knie werden gebeugt, die Wirbelsäule hängt locker wie eine Perlenkette nach unten.

Diese Bewegung 3 X wiederholen. Intensive Vorstellungskraft einsetzen!

Zum Schluss hol das Qi mit einer tiefen Einatmung zu deinem vorderen Dantian.

Halte die Hände vor dem Bauchnabel leicht geöffnet, als würdest du einen Ball halten.

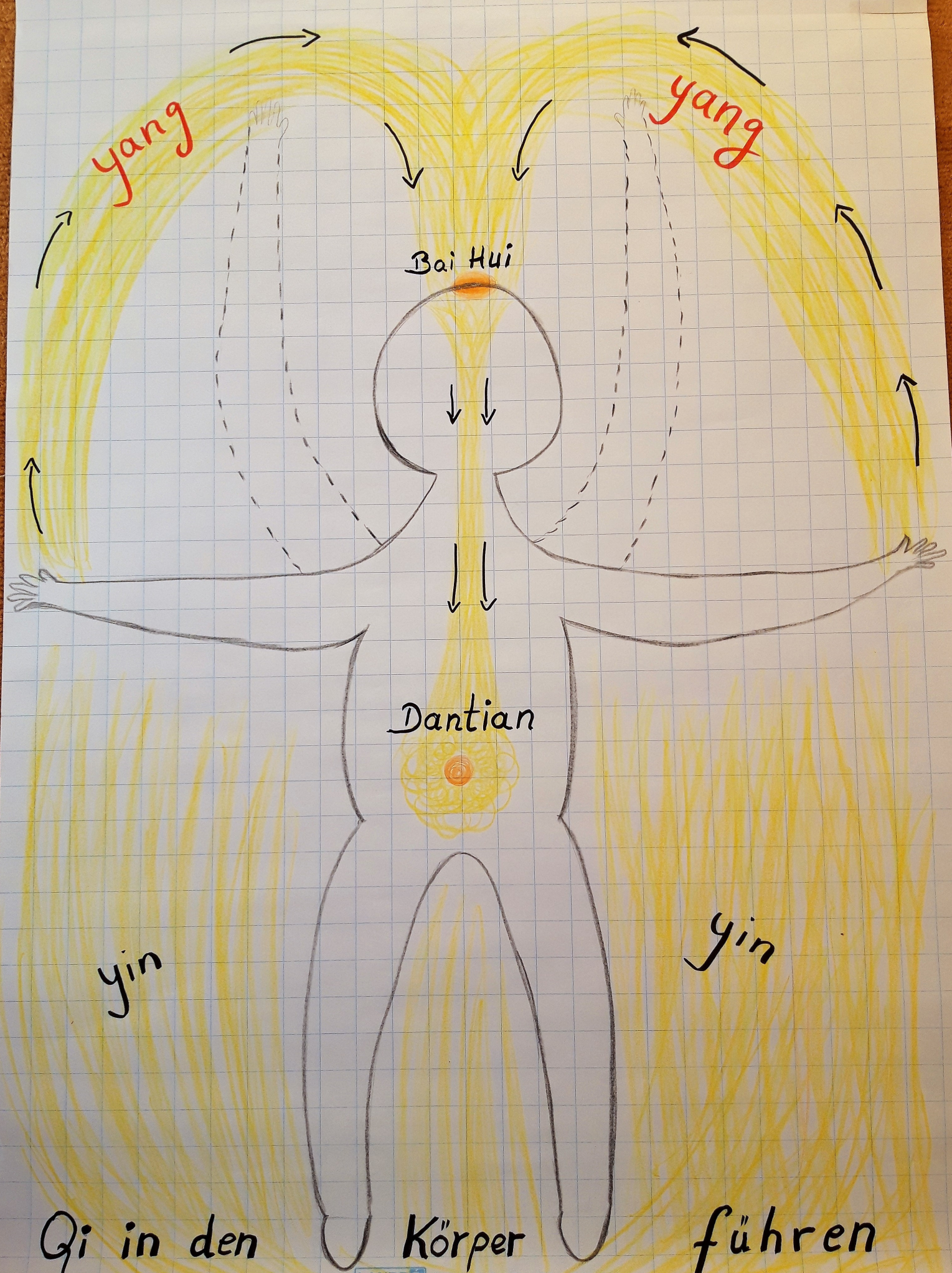
Richte deine Aufmerksamkeit in deine entspannten Handflächen und versuch den „Qi Ball“ zwischen deinen Händen zu spüren.

Leg dann die Hände übereinander auf deinen Bauchnabel (Frauen legen die rechte Hand zuerst auf, die linke darüber und Männer umgekehrt).

**Schließe nun ganz bewusst die Energiezentren in deinen Handflächen und das Energiezentrum BaiHui auf der Mitte des Kopfes um das Qi im Körper zu bewahren.**

Mit den Händen 3 x im Uhrzeigersinn und 3 x gegen den Uhrzeigersinn, im Rhythmus des Atems, kreisen. Speicher nun gedanklich diese Energie in deiner Mitte, im Dantian.





yang

yang

Bai Hui

Dantian

yin

yin

Qi in den

Körper

führen