

## **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 möglichst intensiv um die Wirkung zu steigern.

### **Verbindung mit Himmel und Erde herstellen:**

Die Nierenpunkte in der Mitte der Fußsohlen, sowie der Punkt RenMai 1/(Huyin) am Beckenboden stellen die Verbindung zur Erde her. Verbinde dich über diese 3 Punkte ganz bewusst mit der Erde.

Richte dann deine Aufmerksamkeit auf die Krone des Kopfes zu dem Punkt BaiHui oder Kronenchakra und stell von hier die Verbindung zum Universum her.

Auf dieser Achse bist du mit Himmel und Erde fest verbunden. Du kannst somit beide Energiepotenziale in deinen Körper aufnehmen.

Erdenergie ist Yin, die Energie des Universums hat Yang-Charakter. Wir brauchen beide Energiepotenziale in möglichst ausgeglichenem Verhältnis.

### **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.

Richte dann deine 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 (Huyin) und DuMai 1 (changqiang) 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 ausbreiteter 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 das Qi des Himmels / Universums in den „Trichter“ mit einfließen. Lass nun dieses Qi – ein Bündel aus hellen, leuchtenden Strahlen, über das geöffnete Energiezentrum BaiHui, oder Kronenchakra, auf der Mitte des Kopfes, in deinen Körper fließen. Nach und nach erstrahlt dein ganzer Körper in einem hellen, warmen Licht. Der Körper wird aufgefüllt mit frischer, neuer Energie.

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 wahrzunehmen.

### **Eine Schutzhülle bilden:**

Ziehe diesen Ball nach oben über deinen Kopf und bilde gedanklich eine Schutzhülle um deinen Körper herum - ein energetisches Lichteil. Lass diese Hülle bis zum Boden sinken, verschließe sie vorne und hinten.

Blicke kurz nach innen und nimm dieses Lichteil um dich herum ganz bewusst wahr.

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 die du aufgenommen hast in deiner Mitte, im Dantian.