

Knochenmark- waschen- Qi Gong



Knochenmak-Waschen Qigong

*Das Knochenmark-waschen-Qi Gong ist eine anspruchsvolle Form des Qigong und wird zur **Unterstützung vieler Heilungsprozesse** eingesetzt. Die Kombination aus Bewegung, Atmung und Meditation unterstützt und **verbessert fast alle Funktionen der Körpersysteme**. Die Energieflüsse im Körper werden aktiviert und harmonisiert.*

Körper und Geist können sich besser entspannen, sie fühlen sich gestärkter, ausgeglichener und belastbarer.

Geschichte:

Um 500 kam der buddhistische Mönch Da Mo (Bodhidharma) aus Indien nach China. Da er der Legende nach am kaiserlichen Hof nicht Gehör fand, zog er sich in das Shaolin-Kloster zurück. Dort meditierte er ununterbrochen neun Jahre in einer Höhle. Danach unterrichtete er die Mönche in der Methode **Yi Jin Jing (Sehnen dehnen bzw. Umwandlung der Muskulatur**, gesprochen I Tschin Tschinj), um einerseits ihre schwächliche Konstitution zu stärken und gleichzeitig den Geist wachzuhalten. Ebenso wie die Technik des **Knochenmark-Waschens (Xi Sui Jing**, gesprochen: Schi Schui Tschinj) wurde **Yi Jin Jing** in die Kampfkünste integriert, die die Grundlagen der heute als **Shaolin Quan (Gongfu bzw. Kungfu)** bekannten Methoden darstellen. Auch sind aus buddhistischer Tradition Übungen bekannt, die der Reinigung des Körpers dienen sollen und vermutlich aus dem indischen *Yoga* abgeleitet wurden.

Die Methode **Yi Jin Jing** besteht vorwiegend aus einem wechselnden Anspannen und Entspannen einzelner Muskelpartien. Dadurch wird Qi und Blut in der bearbeiteten Region gesammelt und langsam verteilt.

Rechte Seite = Yin (Blut), linke Seite = Yang (Kraft)

„Die drei Schritte“ des Kong-Fu:

Yi-Gu (Knochen verändern). Man übt es, um die Grundlage aufzubauen, und um den Körper zu verstärken. Der Knochen und der Körper sind hart wie das Eisen und der Stein. So sind die Gestalt und die Geistesanlage ehrfurchtgebietend wie der Tai-Berg.

Dies könnte man gleichsetzen mit den Übungen des Gesundheits-Qi Gong.

Yi-Jin (Sehnen verändern). Man übt es, um die Knochenmembran freizuhalten, und damit die Sehnen lang wachsen. Der Volksmund sagte: „Sehne ist lang, Li-Energie ist stark“. Die Jin-Energie ist vertikal und horizontal verbunden. In der Länge wächst sie unbegrenzt.

Dies kann mit dem 1. (und 2.) Teil der Übungen zur Energieaktivierung des Knochenmarkwaschen-Qi Gong gleichgesetzt werden.

Xi-Sui (Knochenmark waschen). Man übt es, damit das Innere klar und leer wird, damit der Körper lose wird, und um das innere klare und leere Bild herauszubilden. Die Anwendung des Shen und des Qi sind fließend und nicht stockend. Der Körper bewegt und dreht, er ist leicht wie eine Feder.

Dies kann mit dem 3. (meditativen) Teil des Knochenmarkwaschen-Qi Gong erreicht werden.

Die drei Schritte des Kong-Fu sind also Yi-Gu (Knochen verändern), Yi Jin Jing (= Sehnen verändern) und Xi-Sui Jing (= Knochenmark-waschen). Das bedeutet, dass der menschliche Körper sich entwickelt.

In der chinesischen Medizin-Theorie sind Jing (Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Achtsamkeit) eine Art körperliches Struktur-Modell. Aber dieses Modell darf nicht als stoffliche Struktur verstanden werden, sondern sie ist eine Funktions-Struktur des Lebens.

Im chinesischen Denken heißt es:

„**Jing (Essenz)** bleibt in den Nieren. Angeborenes Jing (Samen) bleibt nur in den Nieren. Die Nieren stellen Knochenmark her, ernähren das Gehirn und verstärken die Knochen.“

„**Qi** geht in die Knochenmembran, Sehnen, Meridiane.“

„Alles Rückenmark und Knochenmark gehört zum Gehirn“.

„**Shen**“: „Der Kopf (Gehirn) ist das Meer der Knochenmembran, das Haus des ursprünglichen Shen (Achtsamkeit).“

Dies ist das chinesische Modell der Struktur des Körpers.

Nach der indischen Weisheit enthält das Knochenmark Gift, wenn der Mensch voll Gier, Aggression und Unwissenheit ist. Durch diese schlechten Gedanken entstehen im Knocheninneren giftige Stoffe. Durch die Übungen des Knochenmark-waschen-Qigong, also Meridianliniendehnungen, Yin-Yang-Regulation, geistiges nach innen Versenken, geistige Befreiung, Loslassen, kann man langsam das ganze Gift heraus waschen, das Knochenmark sauber waschen.

Auch in der westlichen Medizin gibt es die Fachrichtung der Psychosomatik. So weiss man, dass der Mensch durch seelische Belastungen, Kränkungen und Stress auch körperlich krank werden kann. Und wir wissen, dass eine gute Blutzirkulation unsere Organe nährt und dass es Giftstoffe in unserem Körper gibt, die v.a. durch die Leber und Nieren wieder ausgeschieden werden müssen. Ist die Blutzirkulation gestört, dann werden wir krank. Aber auch unser Bewusstsein kann sich durch schädliche Emotionen in einem Zustand befinden, der mit einer schlechten Zirkulation vergleichbar ist. So können sich in uns Leiden, Schmerz, Wut, Kummer, Angst, Trauer oder Verzweiflung verfestigen und wie Gift wirken. Man kann das auch einen „Inneren Knoten“ nennen. Eine Möglichkeit diesen Knoten zu lösen besteht darin, die Übungen des Knochenmark-waschen-Qi Gong zu praktizieren und unser Leiden bzw. unseren Kummer mit der Energie der Achtsamkeit zu umarmen.

Wenn man regelmäßig Knochenmark-waschen Qigongübungen macht, so sagen die indischen Boddhidarma-Meister, dann werden Körper und Seele gesund, so stark wie ein Diamant. Der Geist kann in den Buddha-Zustand gehen.

Das Knochenmark-waschen-Qi Gong hat insgesamt 3 Teile:

- Der erste Teil ist im Sitzen – Meridianliniendehnungen zur Energieaktivierung
- der zweite Teil ist im Liegen zur Regulierung von Yin und Yang.
- der dritte Teil ist die Meditation – Augendrehen, Meridianlinienatem, Achtsamkeit - je mehr man übt, umso leerer wird man, kann immer mehr loslassen..., also man kommt in einen immer höheren Übungszustand. Je leerer man wird umso geübter ist man. Das ist die höchste Weisheit des Buddha.

Man kann den 1. und 2. Teil zuerst lernen, und erst später den 3. Teil üben. Wenn man alle Teile beherrscht, kann man alle Übungen hintereinander machen. Jeder Stil braucht etwa 20 – 30 Minuten.

^{Hochzahl} Im Anschluss an die Übungen finden sich für besonders Interessierte Zusatzinfos

1. Teil - Übungen im Sitzen (aktivieren Energie): Meridianliniendehnungen, Dehnen von Sehnen und Muskeln

Bei allen Übungen liegt die Zungenspitze am oberen Gaumen.

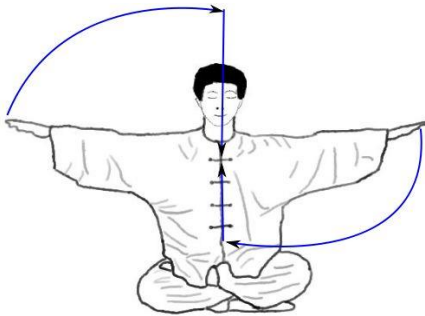
1. Übung: Hände zeigen in das Universum

- **Begrüßung¹**
- **Grundhaltung**

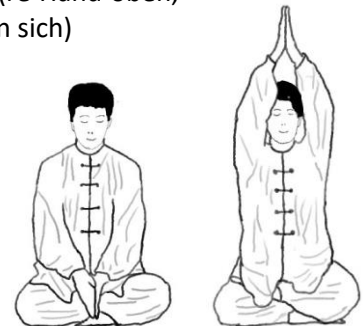
Man nimmt eine sitzende Haltung ein (Meditationssitz - wichtig ist, dass die Knie etwas tiefer sind als das Gesäß) und legt die Hände ineinander, sodass der Handrücken der re Hand in der Handfläche der li Hand liegt. Die Daumen berühren einander².



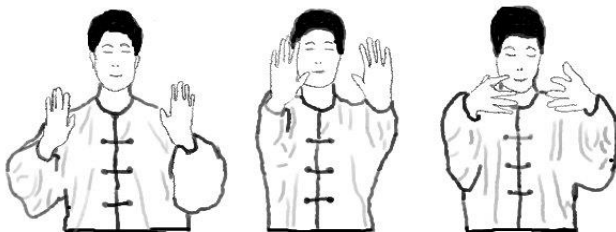
- **Umarmt Universum:**



- dabei Arme bis unter die Achseln zurückziehen und dann mit Handflächen nach unten seitlich weg strecken
- der rechte Arm geht nach oben, der linke zeitgleich nach unten, treffen sich vor dem Herz (re Hand oben, li unten, die Handflächen berühren sich)
- dann vor Herzen Hände in Gebetshaltung drehen (= Energie umwandeln) und nach unten senken (Fingerspitzen schauen nach vorne-unten) „Unten Opfer“



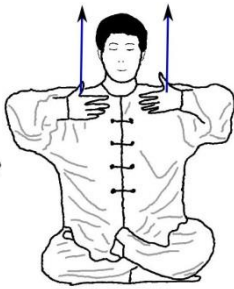
- geschlossene Hände im Halbbogen nach oben heben: „Oben Opfer“



- geschlossene Hände bis Herzhöhe senken
- Hände seitlich bis zu den Schultern öffnen – Handflächen nach vorn
- „**Herzenergie hinaus schicken** (dabei die Arme nach vorn ausstrecken) – **kommt ins Universum**“

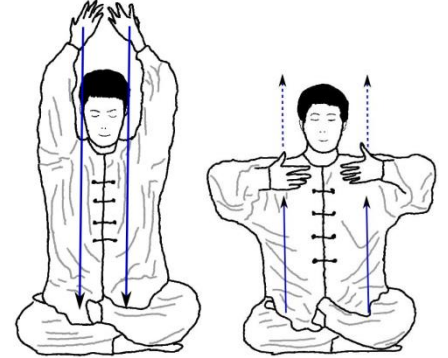
- mit einer drehenden Handbewegung „**Universumenergie (Naturenergie) zum Herz sammeln**“ Handflächen schauen zum Körper, Arme werden herangezogen
- „**Durch die Meridianlinien fließen lassen**“, dabei die Arme in Herzhöhe wieder seitlich ausstrecken, Handflächen schauen zur Seite (wenn die Hand im Handgelenk 90° nach oben gewinkelt ist, bedeutet das: Yin wird „eingeschaltet“, Yang „ausgeschaltet“)



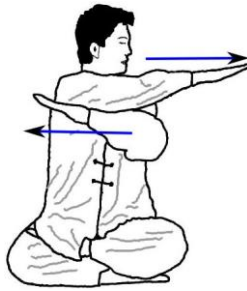
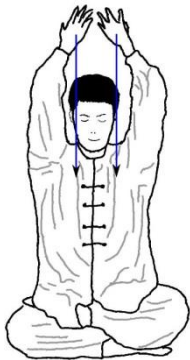


- Handflächen nach unten kippen und Hände im Halbbogen nach innen unten / oben bewegen = **Erdenergie aufnehmen**
- vorne anheben und nach oben strecken (nach oben drücken, Blick nach oben)

- Energie einsammeln, Blick nach unten und Hände vor dem Körper nach unten führen (Energie in den Körper aufnehmen) – Handflächen nach unten strecken.
- Wieder Handflächen nach oben drehen und Hände vor dem Körper anheben – wie vorhin über Kopf heben und Energie einsammeln (wh.)



- Kopf senken und Energie aufnehmen, Hände aber nur bis zum Herzen senken, dann Ellenbogen zurückziehen – **Der grüne Drache zeigt seine Krallen** = Dehnung der Meridiane vorn und hinten



- Rechte Hand wird über linker nach links horizontal bewegt, linke nach re gezogen
- Wieder zurückziehen, dass sich beide Hände vor dem Herzen fast berühren und Seitenwechsel:
- Linke Hand wird über re nach re gezogen, re Hand nach li



- Nach dem Zurückziehen etwa in Schulterhöhe lockere Fäuste machen
- Beim seitlichen Ausbreiten wieder öffnen, Fingerspitzen ziehen zur Seite

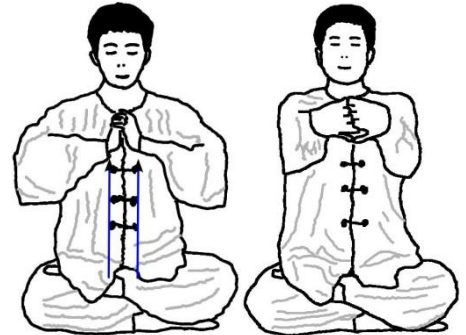
- Hände wieder in Herzhöhe zusammen führen (Abstand ca 30 cm), Fingerspitzen schauen nach oben – kurze Pause (**Harmonie-Energie sammeln**) – dann wie zum Gebet schließen (**Achtsamkeit**). Dabei auf den Ringfinger schauen.
- Hände drehen und im Schoß ablegen (re Hand liegt mit Handrücken in der Handfläche der linken, Daumen können einander berühren, müssen aber nicht)



2. Übung: Aktivierung der Nierenenergie

Diese Übung stärkt die Nieren und damit die Immunität

- **Grundhaltung**
- Finger verschränken³ bis in Herzhöhe heben
- Nach unten vorne strecken (Handrücken mit verschränkten Fingern sind zum Körper gerichtet) und halbkreisförmig nach oben bis in Herzhöhe heben. Finger lösen, Dampfpunkt entspannen. Arme nach seitwärts strecken (=Fische schwimmen)



- Hände nach rückwärts bewegen, hinter dem Steißbein **Finger verschränken**.

- Hände wieder öffnen, im Halbkreis vor den Körper führen und in Herzhöhe wieder verschränken
- „**Denken:** (Beckenboden) „nach oben ziehen“ (dabei Hände horizontal nach vorn ziehen). Fest nach vorn ziehen, einatmen und den Dampfpunkt anspannen



- verschränkte Hände zum Herzen ziehen – dann nach unten bewegen und wieder im Halbkreis bis in Herzhöhe führen (Handrücken mit verschränkten Fingern sind zum Körper gerichtet)
- Finger lösen. Arme nach seitwärts strecken
- Hände nach rückwärts bewegen: „**Handrücken berühren Nieren**“ (re Handrücken re Niere, linker Handrücken linke Niere)
- Hände wieder öffnen, im Halbkreis vor den Körper führen und in Herzhöhe wieder verschränken
- horizontal nach vorn ziehen und wieder einatmen und Dampfpunkt anspannen
- verschränkte Hände zum Herzen zurückziehen – dann nach unten bewegen und wieder im Halbkreis bis in Herzhöhe führen (Handrücken mit verschränkten Fingern sind zum Körper gerichtet)
- Finger lösen. Arme nach seitwärts strecken

- Hände nach rückwärts bewegen: „**Handflächen berühren sich hinter dem Rücken**“⁷. Fingerspitzen zeigen nach unten, Hände sind dabei so gefaltet wie zum Gebet, wobei die Spitze des Zeigefingers in Steißbeinhöhe liegt.



- **Hände zeigen diagonal in das Universum:** Hände wieder öffnen, im Kreis beide Arme jetzt bis über den Kopf hinaus führen, in V-Stellung kurz verharren
- **Energie des Universums sammeln und zum Körper bringen:** Dann Blick nach unten, Hände nähern sich über dem Kopf (nicht berühren)



- Werden hinter dem Kopf bis etwa zum Jadekissen (= unterer Hinterkopf) abgesenkt – gewendet – wieder gehoben (Handflächen nach oben)



- **Sonne und Mond drehen**⁸: Mit einer drehenden Handbewegung wieder Energie „pflücken“:
Linke Hand pflückt Sonnenenergie, die rechte die Mondenergie und die Hände vor dem Körper bis Herzhöhe absenken (Energie dabei aufnehmen) = Mit Energie überschütten

- Ellenbogen zurückziehen und Arme seitlich ausstrecken (Handflächen nach unten) und ziehen. Dabei leicht wellenförmige Armbewegung machen (wie kurzes Schwingen von Vogelflügel)



- Hände wieder in Herzhöhe annähern (ca 30 cm Abstand = Harmonie-Energie sammeln) – dann schließen (Gebetshaltung)

- Hände drehen und im Schoß / Grundhaltung ablegen

Grundhaltung



3. Übung: Der grüne Drache dreht den Kopf zurück



Grundhaltung

- **Der grüne Drache dreht den Kopf zurück:** Rechten Arm nach seitlich oben heben (Blick folgt der Hand = ins Universum schauen), linken Arm zeitgleich hinter den Rücken führen (Handrücken liegt auf li Niere, stärkt Niere)



- Rechte Hand pflückt Energie und wird dann auf linkes Ohr gelegt Kopf / Körper dreht sich nach links bis Kopf fast nach hinten schaut⁹ dann nähern sich die Ellenbogen einander
- Oberkörper gerade drehen
- Drehung nach li wiederholen (Insges. 3x machen)



- Seitenwechsel: Die re Hand wandert zur Seite, zeitgleich wird die li Hand vom Rücken gelöst und in einem kleinen Bogen bis etwa re Brustwarzenhöhe gehoben und mit der nach vorn gerichteten Handfläche nach links seitlich gezogen

nach hinten gezogen wird

- Beide Hände treffen sich vor der li Schulter
- Li Hand wird wieder seitlich ausgestreckt (Finger schauen nach oben), während die re mit lockerer Faust nach re zurückgezogen wird, so, als ob man einen Pfeil in einem Bogen spannen würde (Blick nach li), fest ziehen
- Li Hand wandert nach oben seitlich, re Hand hinter den Rücken
- Li Hand wandert zum re Ohr, Kopf/Körper dreht sich nach re-hinten (insges. 3x)
- Dann die Ellenbogen einander nähern (untere Schulterblattspitze nähert sich dem unteren Rippenbogen) = **gut für Milzmeridian und Magenmeridian**
- Li und re Hand wandern nach vorn
- Re macht halbkreisförmige Bewegung nach re vorn und weiter nach seitlich, während li zeitgleich nach li unten hinten gezogen wird



- Dann li im Bogen nach vorn-rechts, während re etwas zurückgezogen wird

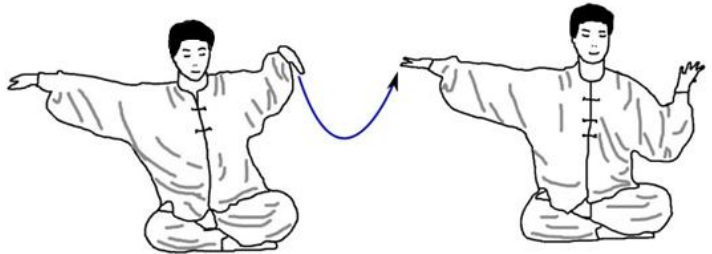
- Li Hand macht jetzt Faust und zieht den „Pfeil“ im Bogen zurück, während die re Hand seitlich ausgestreckt wird (Handfläche zur Seite gerichtet, Blick nach re)



- Dann auch li Hand nach seitlich ausstrecken, Blick gerade

- Li Arm macht schlangenförmige Bewegung nach innen – unten – oben – seitlich

- Einholende Handbewegung li (pflückt Sonnenenergie) und Arm senken, li Hand liegt auf li Knie, Handfläche nach oben (Mudra mit zum Ring geschlossenem Daumen und Zeigefinger)⁴



- Re Arm macht schlangenförmige Bewegung nach innen – unten – oben – seitlich

- Einholende Handbewegung re (Energie des Mondes pflücken) und Arm senken, re Hand liegt auf re Knie, Handfläche nach oben (Mudra mit zum Ring geschlossenem Daumen und Zeigefinger) ca 10 sec



Meditation:

*Sonne – in der linken Hand..., Mond – in der rechten Hand...*¹⁰

- Dann beide Arme heben, Hände bis vor Brustwarzen und bds. schlangenförmige Armbewegung nach innen – unten – oben – seitlich machen (Handflächen schauen fast nach unten)



- Beide Hände vor der Brust schließen (wieder mit Zwischenstopp zum Harmonie-Energie sammeln)



- Hände drehen und im Schoß ablegen

Grundhaltung

4. Übung: Der große Adler öffnet die Flügel



Grundhaltung

- Hände bis knapp unters Herz heben, Hände gebetsförmig aneinander legen (Fingerspitzen nach vorn) und nach unten vorn bewegen – **„Unten Opfer“**
- Halbkreisförmig nach oben bewegen – **„Oben Opfer“**
- Geschlossene Hände absenken bis in Herzhöhe
- Wieder hinauf heben: **„Oben Opfer“** (– man ehrt Eltern, Lehrer...)
- In Herzhöhe senken und Fingerspitzen nach unten drehe, Hände absenken nach unten vorn: **„Unten Opfer“** – (man ehrt Kinder, arme Leute, Bettler, Kranke...)



- Halbkreisförmig bis in Herzhöhe anheben, dort die Hände lösen, Arme zur Seite ausbreiten: **„Fisch schwimmt“**
- Handflächen hinter Rücken schließen: **„Handflächen berühren“**

- Hände lösen, im Kreis Arme seitlich heben (Handflächen nach oben) und Ellenbogen abwinkeln und leicht senken. Die nach oben gehobenen Hände sind etwa in Kopfhöhe: **„3 Berge Gipfel“** oder **„3 Erleuchtete meditieren“** (ca. 30 sec)



- Arme nach oben strecken: **„Energie fliegt zum Himmel“**
- Über dem Kopf die Hände schließen: **„Oben Opfer“**
- In Herzhöhe senken und Fingerspitzen nach unten drehen, Hände absenken nach unten vorn: **„Unten Opfer“**
- Halbkreisförmig wieder bis über den Kopf anheben



- Hinter dem Kopf absenken = **„Der Meister hält das Schwert“**¹¹
- Hände lösen, Handflächen liegen am Hinterkopf
- Ellenbogen nach vorn richten (ausatmen), Rücken beugen: **„Wirbelsäule drehen“** bzw. **„Der Adler bewegt seine Flügel“**
- Wieder aufrichten (einatmen), durchstrecken, Ellenbogen auf die Seite drehen (Hände bleiben an Hinterkopf liegen)

- Wieder nach vorn beugen – und aufrichten (**„Der Adler breitet seine Flügel aus“**)
- Beim 3. Mal Vorbeugen die Hände vom Hinterkopf lösen, nach vorn nehmen und halbkreisförmig weiter nach hinten bewegen: **„Großer Adler fliegt“** Hände nach hinten oben strecken
- Wieder aufrichten und dabei die Hände bogig nach vorn bewegen:



- **„Die Hände tragen den Mond“** Handflächen nach oben richten, als ob sie einen großen Ball tragen würden – anheben bis knapp über Schulterhöhe
- Handflächen aneinander legen und zum Herzen ziehen und in einer kreisförmigen Bewegung in Schulterhöhe die Harmonie sammeln:



„Harmonie-Energie sammeln“

- Hände werden in Schulterhöhe schulterbreit gehalten, Handflächen zueinander gerichtet (7 sec), dann Hände vor dem Herzen schließen: **„Achtsamkeit“**



- Gefaltete Hände werden gehoben, Oberkörper wird nach hinten gebogen, Blick zur Decke / Himmel, die Finger berühren die Stirn gerade nicht: **„Ins 3. Auge Energie auffüllen“**
- Körper wieder aufrichten, geschlossene Hände in Herzhöhe senken
- **„Gleichwertigkeit aller Wesen“**: Hände umdrehen, sodass die rechte über der linken liegt, die rechte Handfläche schaut nach unten (Fingerspitzen schauen nach links), die linke Handfläche schaut nach oben (Fingerspitzen nach rechts)

- Hände nach vorn schieben, öffnen und vor der Brust einen Halbkreis machen, seitlich Handflächen nach unten – Hände im Schoß ablegen



Grundhaltung

2. Teil - Übungen im Liegen (Regulieren das Qi)

Der **ZWEITE TEIL** besteht aus Übungen im Liegen.

Durch das Liegen des Körpers am Boden und durch das Anziehen und Strecken der Hände und Füße werden Yin und Yang der Organe reguliert und Feuer und Wasser ausgeglichen. Essenz bringt die Energie zum Fließen.

Die Zungenspitze liegt am oberen Gaumen.



„Yin-Yang-Lage“ 1 (li+re je 20 sec):



- Am Rücken liegen – Handfläche li nach oben, re nach unten – linkes Bein wie im halben Schneidersitz angezogen liegend – Kopf nach links – wenden. Das abgewinkelte Bein hält die Energie zurück = Yin. Das ausgestreckte Bein gibt die Energie ab = Yang

- Andere Seite: Rückenlage – Handfläche re nach oben, li nach unten – re Bein wie im halben Schneidersitz angezogen liegend – Kopf nach re



„Yin-Yang-Lage“ 2 (li+re je 20 sec):



- Rechtes Bein aufstellen – Kopf wendet sich nach links – Beide Handflächen nach unten (ca 20 sec)

- Linkes Bein aufstellen (re niederlegen) – Kopf wendet sich nach rechts (ca 20 sec)



„Beide Knie gebeugt“-Lage:



- Handflächen nach oben wenden – Kopf nach links – rechtes Knie aufstellen, dabei berührt die re Fußsohle die Fußsohle des linken im halben Schneidersitz liegenden Beins (ca 20 sec)

- Seitenwechsel: Handflächen bleiben nach oben - Kopf nach re – Fuß gegen Fuß: linkes Knie aufstellen, dabei berührt die li Fußsohle die Fußsohle des re im halben Schneidersitz liegenden Beins – reguliert den Körper (ca 20 sec)



„Sonne-Mensch-Erde¹⁵-in Harmonie“-Lage:



- Der linke Fuß liegt körpernahe, die linke Hand körperfern. Beide Füße, Dampfpunkt, Baihui und beide Laogong-Punkte sind möglichst in 1 Linie, der Mittellinie. Beide Hände werden mit den Laogong-Punkten (Handflächen nach unten) über Baihui gelegt (berühren einander nicht!), li Hand als oberstes. Zungenspitze am Gaumen.
- Aufmerksamkeit auf das Herz richten: Achtsamkeit
- **Augen beobachten die Nasenspitze⁵ – Nasenspitze beobachtet das Herz**

„Liegender Buddha“ = „Glücklich links liegen, glücklich rechts liegen“:

„Buddha“ steht für den Gedanken der Erleuchtung, der Weisheit



- Auf die linke Seite drehen – li Bein angewinkelt, re fast gestreckt – Füße auf einer Ebene mit dem Steißbein – linke Hand fasst an den rechten Oberarm – rechten Arm zum linken vor dem Körper niederlegen – Zungenspitze am Gaumen - denken: „Körper ist Geist - Form ist Leere - sauber“ – Seitenwechsel



- Auf die re Seite drehen – re Bein angewinkelt, li fast gestreckt – Füße auf einer Ebene mit dem Steißbein – rechte Hand fasst an den linken Oberarm – linken Arm vor dem Körper niederlegen – Zungenspitze am Gaumen.
- **Das innerliche Mantra ist die Leere, denken: „Körper ist Geist - Form ist Leere - sauber“**
- Aufsetzen (in Meditationssitz) – Hände vor dem Herzen falten – nicken zum Dank

3. Teil - Übungen im Sitzen (Konzentration, klarer Geist, Achtsamkeitsübungen):

Essenz und Knochenmark werden immer stärker, Regulierung und Harmonisierung von Blut- und Energiekreislauf; wenn Blut und Energie besser sind, ist der Geist wach und klar. Die Weisheit der Zen-Meditation trainiert die Kraft des Menschen zur Harmonisierung von Körper und Seele, zum Wachstum der Weisheit, zum Durchbrechen des Leidens, zur Befreiung von schlechten Gedanken, Beurteilen und Festhalten, zum Loslassen von Bösen, damit das Gute bleibt - für eine kühle, freie und ungezwungene Welt.

Die Zungenspitze liegt am oberen Gaumen.

1. Übung: Meditationsposition, Handflächen liegen auf den Knien = Grundhaltung



- Hände liegen auf den Knien (Handflächen nach unten) = Erdenergie spüren⁶
- Mit einer kleinen weichen kreisenden Bewegung die Handflächen nach oben drehen (Sonne, Himmelsenergie spüren, dabei den Mittelfinger^{6a} leicht beugen) kurze Pause



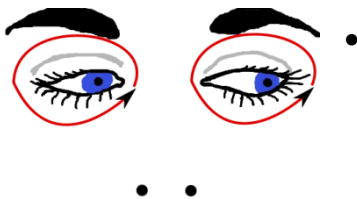
- Dann die Hände bis unter die Achseln ziehen und beidseits die schlangenförmig-wellige Armbewegung machen
- Hände vor dem Herzen schließen (2-stufig)
- Hände drehen und in **Grundhaltung**



Meditation:

Augen beobachten die Nasenspitze⁵ – Nasenspitze beobachtet den Nabel – der Geist geht nach innen

2. Übung: Sonne und Mond drehen



- Die Augen schauen nach links – rechts – drehen sich im Kreis (re-oben – li-unten...) ein paar Mal, dann in die andere Richtung (weitere Augenübung gegen Alterssichtigkeit: abwechselnd auf etwas ganz Nahes – ganz Fernes schauen – das stärkt den Augenmuskel)
- Die Augen stehen auch in Verbindung mit der Leber. Diese Übung klärt den Geist und steigert die Konzentration.

3. Übung: Essenz sammeln und das Gehirn tonisieren

- Durch die Nase einatmen, dabei denken: vom unteren Dantian wandert warme Energie (= wie eine warme Flüssigkeit) in der Mittellinie hinauf bis zur Mitte der Augenbrauen (3. Auge) – Denken beginnt von unten nach oben
- Beim Ausatmen denken: Die warme Energie geht ins Zentrum des Gehirns, in die Hypophyse¹⁶, diese ist hell und dreht sich nach vorne
- einige Male wiederholen

4. Übung: kleiner Energiekreislauf

- Beim Einatmen durch die Nase denken: die Augen schauen auf die Nasenspitze – die Nasenspitze schaut aufs Herz – Herz schaut auf beide Nieren (hinten 2 Nieren) – bis zum Steißbein
- Beim Ausatmen: vom Steißbein durch das Knochenmark – die Wirbelsäule hinauf – weiter – in den Baihui^{9a} – hinein in die Hypophyse im Gehirnzentrum – die Hypophyse¹⁶ wird hell und kreist schnell nach vorne
- Einatmen: Die warme Flüssigkeit (Qi) wandert von Augen – Nasenspitze – Herz – beide Nieren hinten - Steißbein
- Ausatmen: hinten Wirbelsäule – Baihui – Hypophyse dreht schnell, ganz hell gelb-rot – das ist der kleine Energiekreislauf

5. Übung: fliegender Drache und springender Tiger

- Vorstellung: die linke Niere ist ein grüner Drache, die rechte Niere ist ein weißer Tiger. ¹²
- Sie spielen miteinander – dabei immer rascher ein- und ausatmen, dabei denken: Drache und Tiger spielen in den Meereswellen, während des Ein- und Ausatmens an diese Meereswellen denken, die Wellen werden immer schneller und stärker (wie das Atmen) – beim Einatmen den Unterbauch einziehen, beim Ausatmen Bauch nach vorne (= Pumpe), schneller werden, dabei denken: Qi vom Bauch in die Hypophyse transportieren.
- Zähne zusammen beißen: denken: alle Körpermeridianlinien-Punkte schließen – und atmen, immer schneller, immer schneller

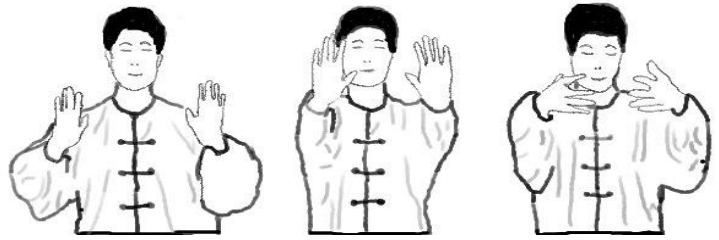
6. Übung: beide Hände berühren die Knie



- Hände heben bis Herzhöhe, die Hände bis unter die Achseln ziehen und beidseits die schlängelförmig - wellige Armbewegung machen
- links u. rechts Energie fließen lassen, mit Händen einholende Drehbewegung machen (=Sonne + Mondenergie einholen)
- beide Füße locker nach vorne strecken, beide Handflächen auf die Knie legen
- die Knie berühren und Knochenmark waschen, dabei denken: Der ganze Körper und das Knochenmark nehmen eine rote Farbe an.

7. Übung: neunmal atmen - Jadedflüssigkeit¹³ (kühl und beruhigend) schlucken

- Herzenergie hinaus schicken, Naturenergie einholen.



- Bds. schlangenförmig - wellige Armbewegung machen, links und rechts Energie fließen lassen, mit Händen Sonne – Mondenergie einholen, gleichzeitig Beine anziehen, Fußsohlen berühren einander

- Hände greifen nach vorne unten, die gefalteten Finger legen sich auf die Füße.
- gefaltete Finger umfassen die Fußspitzen

- In dieser Stellung 9x ein- und ausatmen

- Dann 3x den Speichel (laut) hinunterschlucken



- Hände wieder wellenförmig auf die Seite – heranholen – vor dem Herzen falten –
- Grundhaltung



8. Übung: achtsame Atmung

Füße anziehen und kreuzen,

- während des Einatmens ist man sich des Einatmens bewusst,
- während des Ausatmens ist man sich des Ausatmens bewusst, mehrmals wiederholen - Einheit von Denken und Atem.
- Einatmen: achtsam bleiben
- Ausatmen: achtsam bleiben
- Einatmen: achtsam
- Ausatmen: achtsam
- Einatmen zum Schluss – kurz Luft anhalten: Achtsamkeit – nach innen schauen
- Ausatmen – kurz Luft anhalten: nach innen schauen
- Wiederholen

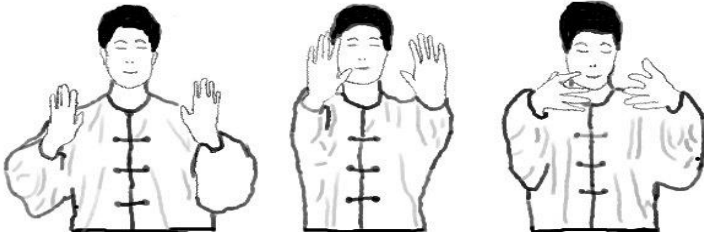
9. Übung: körperliche und geistige Sauberkeit, alle Formen sind leer¹⁴

Meditationsposition, Wahrnehmung dass die Gedanken immer weniger werden, sie nehmen laufend ab, einmal denken: Kein einziges Staubkorn verschmutzt mehr Körper, Geist und Seele. Alle Formen sind Leere.

Alle Gedanken sind ganz sauber..., 10000 Dinge - alles loslassen..., Körper und Geist sind sauber..., alle Dinge loslassen..., Körper sauber..., Gedanken sauber..., Gedanken loslassen...

Schlussbewegung:

- Hände bis Herzhöhe heben, Handflächen nach vorne drehen – Herzenergie hinaus schicken, Naturenergie sammeln und zum Herzen bringen.



Links und rechts Energie fließen lassen (wellenförmig auf die Seite).
Schaufelförmig die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel/Knie legen...

- Hände umdrehen - Handflächen berühren die Knie.
- Mögen alle Menschen in körperlicher und geistiger Gesundheit, in Zufriedenheit und glücklich leben.
Möge Harmonie in den Familien und Frieden in der Welt sein.
- Hände vor der Brust wie zum Gebet schließen – Kopfnicken (Danke)



Nach der Meditation kann man

Im Gehen üben:

Durch dieses spezielle Gehen kann man die Wirkung des Knochenmark-waschen- und Meridianlinien-Dehnen Qi Gong ergänzend noch verstärken:

- man geht nach vorne, indem man das Bein jeweils im Halbkreis zuerst zur Mitte, nach vorn-zur Seite bewegt.... (Kopf blickt dabei auf den Boden ca. 1,5 m vor den Füßen), ca. 1,5 Minuten
- anschließend geht man leicht hüpfend-federnd

Anmerkungen – Zusatzinfos für Interessierte:

Mudra: Die Mudra (Sanskrit, f., मुद्रा, mudrā, urspr.: „Siegel“) ist eine symbolische Handgeste (Handbewegung, Handstellung), die sowohl im alltäglichen Leben (z.B. die Gruß-Geste), in der religiösen Praxis als auch im indischen Tanz ihre Anwendung findet. Übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet Mudra „das, was Freude bringt“. *Mud* heißt Freude, aber auch Geste, um den Göttern zu gefallen. *Ra* bedeutet „das, was gibt“. Solche Gesten werden heutzutage vor allem mit der hinduistischen und buddhistischen (im letzten Fall insbesondere im esoterischen Buddhismus) Praxis in Verbindung gebracht und sind auch bei vielen Darstellungen von Buddhas, Bodhisattvas oder hinduistischen Gottheiten zu finden. Mudras verbinden den Meditierenden mit dem Universum bzw. mit der göttlichen Welt.

- 1 Die Geste der Anbetung und des Grußes = **Anjali-Mudra:** Wenn die zwei Handinnenflächen sich berühren, dann wird diese Mudra Anjali oder Begrüßungsgeste genannt. Wenn sich bei dieser Geste nur die Fingerspitzen berühren und die Handflächen einen kleinen Hohlraum bilden, drückt sie tiefste Verehrung aus und wird Taube oder auf Hindu Kapota genannt.



Eine Variation der Anjali-Mudra bildet Ardhanjali-Mudra, bei der lediglich eine Hand vor die Brust gehalten wird.

- 2 **ZEN-Haltung = Dhyana-Mudra:** Die klassische Handhaltung der Zen-Mönche: Die Hände liegen (evt. bequem auf ein Kissen gebettet) vor dem Bauch. Die rechte Hand liegt über der linken. Halten Sie die Hände direkt an Ihren Bauch, so spüren Sie den Atem deutlicher. Hier, nahe an unserer Körpermitte, etwas unterhalb des Bauchnabels liegt das untere Dantian. Im Japanischen wird dieser Bereich des menschlichen Körpers mit „Hara“ bezeichnet. Die gewölbten Hände fördern die Ansammlung von Energie im unteren Dantian (bzw. im Solarplexus). Legt man eine Hand in die andere, so symbolisiert dies, dass die aktive Hand (Yang) unter dem Einfluss der nicht aktiven Hand (Yin) passiv wird.



Die Geste der Meditation, in der die Hände entspannt ineinander ruhen, symbolisiert den Zustand tiefster Meditation (Samadhi), in welchem das gegenständliche Bewusstsein aufgehoben ist. Meister Zhang sagt, dieses Mudra steht auch als Zeichen für Glück.

Wir sollten immer die rechte Hand in die linke legen! Anders herum wird es das Mudra der Yoga-Vase genannt. Es ist die Geste, bei der der Priester seine linke Hand auf die rechte legt. Führt der Gläubige diese Mudra aus, so deutet er an, dass sein persönlicher Geist in Verbindung mit dem höchsten Selbst, mit dem universal-kosmischen Bewusstsein steht. Das Wort Yoga, das von der Sanskrit-Wurzel Yuj (binden, anjochen) stammt, bedeutet das Anjochen aller Kräfte des Körpers, des Verstandes und der Seele. Die Vase, eines der ältesten mystischen Symbole des Buddhismus, symbolisiert den Behälter der Wahrheit. Indem der Gläubige sein Herz wie das Innere einer Vase leert, kann er die Wahrheit der Doktrin empfangen.

- 3 **Karkata** = Der Krebs (Seite 7): Wenn die Finger der einen Hand in den Zwischenraum der anderen Hand hineingleiten, dann wird diese Mudra Krabbe oder Karkata genannt.



Bedeutung: Zusammenkommen vieler Menschen, Menge, seinen Bauch zeigen, in eine Hohlmuschel blasen, seine Glieder strecken, den Ast eines Baumes biegen.

4 Jnana-Mudra, die Geste des Wissens (Seite 10), **wird auch als geschlossene**

Meditationshaltung bezeichnet: Nehmen Sie die Meditationsstellung ein. Die Handfläche schaut nach oben zum Himmel, alle Finger, der Daumen eingeschlossen, sind gestreckt. Der Zeigefinger schließt sich mit dem Daumen zu einem Ring. Der Nagel des Zeigefingers berührt das Innere des Daumens in der Grube des ersten Daumengliedes. Diese Haltung ist beruhigender und im Unterschied zur offenen Haltung eher nach innen gewandt.



5 **Agochari-Mudra oder Nasikagra-Drishti, die Konzentration auf die Nasenspitze:** Richten

Sie Ihren Blick auf die Nasenspitze. Wenn Sie die Übung nur für einen kurzen Moment durchführen, halten Sie den Atem an, während Sie die Nasenspitze fixieren. Wird die Übung während eines längeren Zeitraums durchgeführt, können Sie normal atmen. Überanstrengen Sie auf keinen Fall Ihre Augen.



Wirkung: Diese Übung entwickelt die Konzentrationsfähigkeit und stimuliert den Dampfpunkt

6 **Offene Meditationshaltung** (Seite 15): Tatsächlich scheint sich in der Wahrnehmung etwas

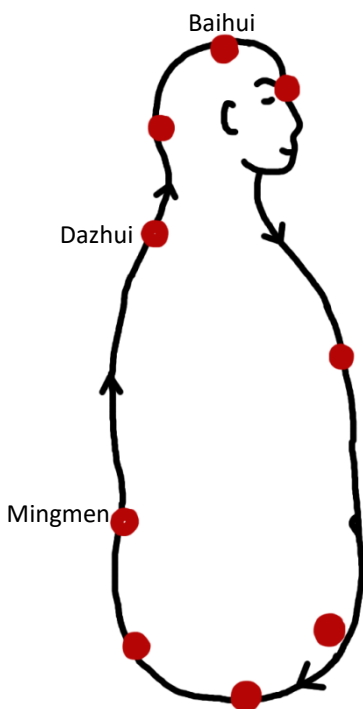
zu weiten, sobald man sie einnimmt; diese Handhaltung mit nach oben gewendeter Handfläche drückt Offenheit aus. Die Handrücken ruhen auf den Oberschenkeln.



Je näher sie bei der Leiste sind, desto leichter bewegen sich die Schulterblätter zurück.

Wenn die Handfläche nach unten gewendet ist und am Oberschenkel aufruhet: Wir verbinden uns mit der Erde unter uns.

6a Der Mittelfinger als längster Finger verkörpert die Äther-Energie. Er symbolisiert das Tor zu höheren Dimensionen. Vor dem Durchschreiten des Himmelstors steht ein stilles In-sich-Gehen, wie die alten Mythen es beschreiben.



7 Werden die Hände auf die Gegend um das Kreuzbein bzw. auf den Nierenpunkt **Mingmen** gelegt (Seite 7), wobei Daumen und Zeigefinger zueinander zeigen, so symbolisieren sie Sonne und Mond (Ist der Kreis geschlossen, bedeutet er die Sonne, geöffnet den Mond).

8 Die linke Hand trägt die Sonne, die rechte den Mond (Seite 8). In der Position mit nach Süden gewandtem Gesicht geht die Sonne links auf.

Daher ist die linke Seite die Yang Seite, die rechte entsprechend die Yin Seite.

9 Die Drehung (Seite 8) stärkt den horizontal in Bauchhöhe verlaufenden Meridian, macht einen schlanken Bauch. Die Kopfdrehung massiert **Dazhui** = gut für Abwehrlage

9a Baihui = Scheitelpunkt (S. 16)

10 Meditation (Seite 10): Die **Energie der Sonne** symbolisiert Wärme und Helligkeit. Sonne scheint überall hin ohne zu bewerten was gut und schlecht ist. Schlechte Emotionen schaden unserem Körper. Das Feuer der Sonne verbrennt unsere innerliche negative Gier, Aggression und Unwissenheit. Ärger und Wut (schaden der Leber), Trauer (schadet der Lunge), Sorgen (schaden dem Magen), Angst (schadet den Nieren) sind dunkel, machen krank. ...

Der **Mond** symbolisiert Ruhe, Klarheit, Kühle und Weisheit. Ein leerer Kopf macht Platz für Weisheit. Weisheit bedeutet auch, den Menschen, die einem Leid zugefügt haben verzeihen. Dazu deren Gesicht vorstellen und ihnen verzeihen und Gutes wünschen..., auch sich selbst verzeihen... Wenn Sie etwas geärgert hat oder Menschen Sie gekränkt haben, dann lassen Sie Ihr inneres Lächeln entsteht, und bedanken sich. Sehen Sie diese Situation als Möglichkeit um innerlich zu wachsen, um sich selbst weiter zu entwickeln.

Und vergeben Sie sich auch selbst. Was vergangen ist, ist vergangen. Jetzt üben Sie Achtsamkeit und Barmherzigkeit...

11 Das **Schwert** (Seite 11) = Symbol für Weisheit. Der Weise hat keine Feinde, das Schwert zerschneidet Feindschaft.

12 **Fliegender Drache und springender Tiger** (Seite 16): In einem Druck um 1615 finden sich Abbildungen zur inneren Alchemie. Die "Innere Alchemie" ist eine Meditationstechnik zur Erweckung der goldenen Blüte. Eines der Bilder zeigt den Tiger und den Drachen, wie sie das Lebensfeuer im Tiegel des Purpurfeldes (= unteres Dantian) anfachen.

Der **weiße Tiger** steht für das wässrige Yin – im daoistischen Qigong der rechten Nierenenergie entsprechend.

Der **grüne Drache** steht für das feurige Yang – im daoistischen Qigong der Energie der linken Niere entsprechend!

Der weiße Tiger wird von einem weißgesichtigen Jüngling geritten, der grüne Drache von einem Mädchen in grünem Gewand. So sind Yin und Yang im Ausgleich.

Die beiden Tiere schicken ihre Energie in einen Tiegel, der das Purpurfeld (= unteres Dantian) kennzeichnet. In dem leeren Tiegel vereinigen sich beide Energien, die Yin Energie des Tigers und die Yang Energie des Drachen.

In der Atemtechnik der inneren Alchemie wird der Atem so geführt, dass sich beide Kräfte vereinigen. Dann entsteht ein Kreislauf, in dem die erzeugte Energie des Himmels, die im unteren Bereich der Wirbelsäule entsteht, nach oben geführt wird.

13 Der **Speichel** (Seite 17) ist in der chinesischen Medizin, insbesondere im Daoismus, sehr kostbar und wird daher auch als „Jadeflüssigkeit“ oder „Saft des ewigen Lebens“ bezeichnet.

14 **Staub und Leere** (Seite 17): Daoisten betrachten fast alles, was in der äußeren Welt geschieht – Glaubensvorstellungen, Ereignisse, Meinungen, Hoffnungen und Ängste -, als etwas, was sie als „roten Staub" bezeichnen: Dinge kommen, bleiben für eine Weile und gehen, so wie der Wind weht.

Wenn Sie anfangen zu meditieren, sind Ihre Gedanken ein Durcheinander - wie Staub in einem Glas mit umherwirbelndem Wasser. Mit zunehmender Meditationspraxis befindet sich das Wasser des Bewusstseins nun in einem langsamen Schwebestand.

Dann, eines Tages, verlangsamt sich Ihr Denken und Ihr Geist wird außerordentlich stabil. Der Staub sinkt auf den Boden des Glases ab, die wirbelnde Bewegung hat aufgehört. Von da an erleben Sie das Wasser — Bewusstsein selbst - als völlig unabhängig von Ihrer Persönlichkeit. Ihr Geist wird still und die Ziele der daoistischen Reife-Praktiken sind erreicht. Sie sind angekommen bei der Großen Stille (Leere).

15 **Sonne-Mensch-Erde-in Harmonie“-Lage** (Seite 14) - **Die drei Schätze** = San Bao:

Qi umfasst, etwas vereinfacht gesagt, drei Ebenen von Substanz oder Energie:

Shen - den Geist, als kosmische Form - der **Himmel**

Qi - die Energie, als subtilere Form - der **Mensch**

Jing (sprich: Tsching) - die Essenz, als grobe Form - die **Erde**

Diese drei Erscheinungsformen von Qi im Körper können ineinander umgewandelt werden. Auch für unsere Spiritualität sind die drei Schätze von entscheidender Bedeutung.

16 **Hypophyse** (Seite 16)

Dt. Hirnanhangsdrüse = zentrale Hormondrüse, mit der das Gehirn über die Hormonausschüttung wichtige Vorgänge wie Wachstum, Fortpflanzung und den Stoffwechsel reguliert.

17 **Dao, Form und die 10000 Dinge** (Seite 18):

„Derjenige, der das Dao beschreiben kann, beschreibt nicht das wahre Dao.

Wer redet, weiß nicht. Wer weiß, redet nicht.“

Laozi

„**Dao**“ entspricht im Wesentlichen dem „Allumfassenden Nichts“, sowohl zeitlich, als auch örtlich unbegrenzt. Es stellt unser gesamtes, mögliches Potenzial dar. Es entspricht in etwa unserer „Buddha Natur“ in der buddhistischen, unserem „Gottesreich“ in der christlichen Lehre. Es entspricht der Natur des Geistes, unserem Gesamtpotential, ohne Anfang, ohne Ende, ohne Dualität. Es verbindet uns Menschen mit dem Universum. Das Dao kann weder verstanden, noch beschrieben werden, es kann aber sehr wohl als Weg, der letztendlich zum Ursprung führt, gelebt werden.

Dao entsteht eigentlich aus Wuji, welches dem „Urzustand“, der „Unendlichkeit“ entspricht (wörtlich „ohne Extreme“). Aus diesem Nichts entsteht plötzlich Dao, welches sich in die Dualität aus Yin und Yang teilt und dadurch Qi und somit auch das Leben an sich entstehen lässt.

„Das Dao bringt Eins hervor.

Eins bringt Zwei hervor.

Zwei bringt Drei hervor.

*Drei bringt die **zehntausend Dinge** hervor.“*

Hierbei ist mit „Eins“ der Himmel (**Yang**), mit „Zwei“ die Erde (**Yin**), mit „Drei“ das **Qi** und mit „zehntausend“ einfach alles gemeint. Letztendlich kehrt aber alles wieder zum Dao zurück.

Es gibt nichts, was das Dao nicht ist.

Das Dao kann nicht gehört werden. Das, was man hört, ist sicher nicht das Dao.

*Das Dao kann nicht gesehen werden. Das, was man sieht, ist sicher nicht das Dao.
Das Dao kann nicht beschrieben werden. Das, was man beschreibt, ist sicher nicht das Dao.
Das, was dem Formlosen die Form gibt, ist selbst formlos.*