



HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

INNERE ALCHEMIE BASISÜBUNGEN

Universal Healing Tao / Tao Yoga nach Meister Mantak Chia

Aufwärmübungen

- „**Drachenschwanz**“: Sitzend oder stehend Schwanz imaginieren und wedeln. Dadurch Kontakt zur Erde aufnehmen, Schwingung geht die Wirbelsäule nach oben
- **Wirbelsäulenatem**: Ausatmend vorbeugen, einatmend nach hinten strecken
- **Kranich-Nacken**: WS-Atem mit Betonung auf HWS, Kinn beim ausatmen obenrum vorschieben, zurück (ein) anziehen.
- **Schildkröte**: WS-Atem mit Betonung auf BWS. Beim Ausatmen Brustkorb zusammenfallen, mit Kopf tief nach vorne gehen, einatmend aufrichten
- **Reitbewegung** sitzend
- **Rumpfdrehen**, dabei mit Fäusten auf Dantian (Zentrum, vorne) und Mingmen („Tor des Lebens“, Mitte der LWS / L2/3) schlagen.
- Becken, Kreuzbein oder Zentrum **kreisen**
- **Klopfmassage Lymphsystem** (Leiste > Kniekehle > Achsel > Ellenbeuge > Nacken)
- **Bauchatmung**, natürlich / Blasebalg
- **Umgekehrte Bauchatmung**, beim Einatmen Bauch zur Wirbelsäule einziehen, Beckenboden hochziehen, Zwerchfell, Halsmuskeln und Schädelbasis spannen („4 Diaphragmen / Pumpen“)
- **Embryonalatmung**: Ausatmen, Atem anhalten und 4 Pumpen rhythmisch anspannen, dabei Energie (violette Licht) in das obere Dantian (Kopfmittelpunkt) ziehen, durch 3. Auge, Stirn, Scheitelpunkt, Hinterkopf.

... und natürlich alles aus dem **Taijiquan**: Vorübungen, Stehende Säule, Seidenübungen, Handformen, Waffenformen, sowie Xingyiquan, Baguazhang ...





HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

Das Innere Lächeln

Eine Übung um das Vegetative Nervensystem zu entspannen und die Organe zu besserer, harmonischer Funktion anzuregen.

Aufrecht sitzen. An etwas Schönes denken, lächeln. Dieses Lächeln schicken wir (zusammen mit Dankbarkeit, Licht, Liebe) auf 3 Bahnen durch unseren Körper:

1. Gesicht → Schilddrüse + Nebenschilddrüse → Thymusdrüse → Herz → Milz / Bauchspeicheldrüse (gelb) → Lunge (weiß) → Niere + Blase → Leber + Gallenblase → Zentrum
2. Gesicht → Mund, Speichel mit Energie + Sauerstoff mischen, schlucken → Magen → Dünndarm → Dickdarm → Zentrum
3. Gesicht → goldenes Licht > Hirn / Schädel (3. Auge, Hypophyse, 3. Ventrikel, Thalamus, Zirbeldrüse, linkes + rechtes Großhirn, Kleinhirn, Mittelhirn, Brücke, Verlängertes Rückenmark) → Rückenmark + Wirbelsäule abwärts → Zentrum

In ganzen Körper lächeln.

Energie im Zentrum sammeln: 36 größer werdende Kreise um Dantian (Männer im Uhrzeigersinn, Frauen umgekehrt), 24 kleiner werdende Kreise um Dantian (Männer im Gegen-Uhrzeigersinn, Frauen umgekehrt)





HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

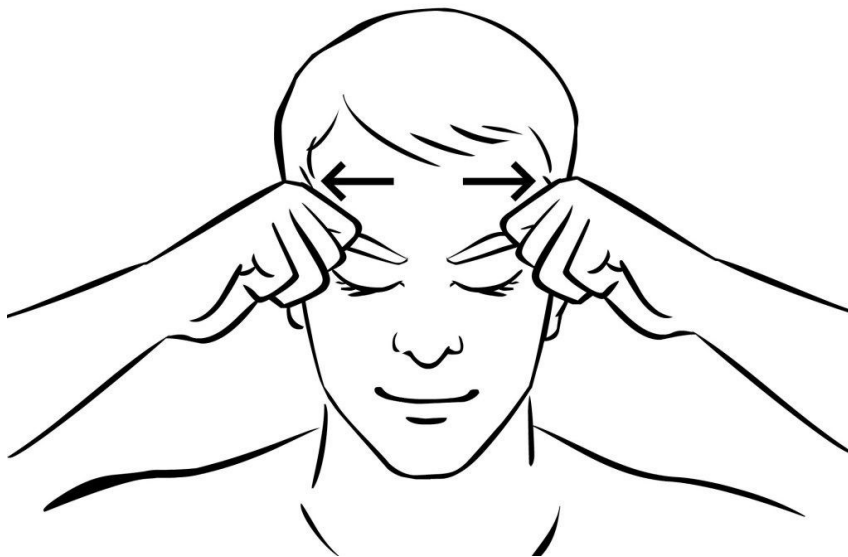
✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

Qi-Selbstmassage

Eine Selbstmassage zur Energiefluss- und Funktionsanregung. Geeignet z.B. als Übungsabschluss.

- **Hände:** Handflächenmitte („Laogung“ KS-8), äußerer Daumenballen (Di-4), Handrücken, Finger
- **Kopf:** Scheitelpunkt (LG-20) klopfen, vorne + hinten aufwärts kämmen, Stirn + Gesicht reiben, Mundwinkel aufwärts massieren, Augen + Nase + Ohren massieren, Mund mit Zunge massieren
- **Hals + Nacken:** Hals abwärts streiche, Nacken klopfen
- **Organe** klopfen + reiben: Thymus + Herz > Milz / Bauchspeicheldrüse > Lunge > Niere > Leber, Dünn- u. Dickdarm im Uhrzeigersinn kreisen
- Klopfmassage Kreuzbein
- **Klopfmassage Lymphsystem** (Leiste > Kniekehle > Achsel > Ellenbeuge > Nacken)
- Kniescheibe massieren, auf + ab bewegen
- **Füße** Massieren: Fußsohle, besonders Grube hinter dem vorderen Ballen („sprudelnde Quelle“, Ni-1), Fußrücken, Zehen
- **Ausstreichen** Arme (Innenseite zur Hand hin, Außenseite von Hand weg), Beine (Rück- / Außenseite runter, vorne-innen hoch).





HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

Die 6 Heilenden Laute

Die emotionale „Müllabfuhr“ der Inneren Alchemie. Die TCM geht davon aus, dass chronisch angestaute Emotionen den inneren Organen und Funktionskreisen Schaden zufügen. Die moderne psychosomatische Medizin bestätigt dies. Wir trennen zuerst unseren emotionalen Müll entsprechend der Organzuordnung und bringen ihn dann heraus, in dem wir ihn der Erde zum Kompostieren übergeben. Die Erde gibt uns dafür frische Energie zurück. Zusammen mit einem inneren Lächeln und der Liebe und Freude unseres Herzens lassen wir so unseren Organen die Tugenden anstelle der Emotionen wachsen.

Wenn wir uns allen Emotionen widmen wollen, so tun wir das in der Reihenfolge der Tabelle, jeder Laut 9x, und enden mit dem „3-fachen Erwärmer“, der das Zusammenspiel der „3 Wärmebereiche“ Brusthöhle (und Kopf), Bauch und Unterleib beschreibt. Zumeist sammelt sich im oberen Bereich zu viel Energie und Hitze an und unten wird es zu leer und kalt. Deshalb bewegen wir die Energie herunter. Dies tun wir im Taijiquan z.B. auch in der Stehenden Säule, indem wir „alles Schwere nach unten sinken lassen“.

Wir können uns aber auch einer einzelnen Emotion gezielt widmen.

Organ	Emotion	Tugend	Farbe	Laut	Bewegung
Lunge	Trauer	Mut, Rechtschaffenheit	Weiß	Sss	(Sitzend) Hände hoch, Handfläche oben, hoch schauen
Nieren	Angst	Ruhe, Frieden	Blau	Tschui	Vorbeugen, Hände um Knie
Leber	Wut	Freundlichkeit, Großzügigkeit	Grün	Schsch	Hände hoch, Handflächen oben, Finger verschränkt, nach links neigen, hoch schauen
Herz	Ungeduld, Hass	Liebe, Freude	Rot	Haaa	Hände hoch, Handfläche oben, Finger verschränkt, n. rechts neigen, hoch schauen
Milz / Pankreas	Sorge	Vertrauen, Mitgefühl	Gelb	Huuu	Mit Fingern unter linken Rippenbogen drücken, vorbeugen
3 Erwärmer				Hiii	Auf Rücken legen, Hände gehen während des Tones vorm Körper vom Kopf zum Unterleib

A) Standartversion

Sitzen und innerlich auf das Organ schauen. Die zugehörige Emotion spüren und die Farbe in dem Organ sehen. Bewegung und Ton 9x ausführen, dabei die Emotion herausbringen und zur Erde fallen lassen. Danach noch Mal in das Organ hineinlächeln, aus den Herzen Liebe und Freude hineinstrahlen lassen und die Tugend entstehen lassen.

B) Ohne Bewegungen

Wir sitzen mit den Händen auf den Knien und öffnen die Handflächen (Laogung) und Fußsohlen (Sprudelnde Quelle), so nehmen wir Kontakt zur Erde auf. Jetzt die Heilenden Laute wie oben ausführen, jedoch ohne Bewegungen; stattdessen leiten wir die die Energie der Emotionen durch Handflächen und Fußsohlen in die Erde ab. Die Töne können auch „innerlich“ lautlos gesungen werden. So kann man die Übung auch direkt in stressigen Situationen anwenden.



HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

C) „EMDR“-Version

Der Ablauf ist wie in der Standardversion mit 2 Ergänzungen: Wenn wir in die Organe hereinschauen, machen wir das mit Augenbewegungen 9x rechts-links hin und her. Nach jedem Mal Bewegung und Laut machen wir erneut Augenbewegungen mit Blick auf rechte und linke Gehirnhälfte, hin und her oder im Gegenuhrzeigersinn. Dann schauen wir wieder hin und her in das Organ etc.

Diese Version nutzt neurophysiologische Zusammenhänge zum Löschen emotionaler Muster im Gehirn. Sie ähnelt der Trauma-Heilungs-Methode EMDR.

Die 6 Heilenden Laute

aus dem "TAO YOGA" nach Meister Mantak Chia

	<p>Ssss</p> <p>weiß</p>	<p>Tschui / Huuu Kerze ausblasen</p> <p>blau</p>
<p>Vorbereitung</p>	<p>1. Lunge METALL Dickdarm Haut Mut / Trauer</p>	<p>2. Nieren WASSER Blase Uterus / Prostata Knochen Ruhe / Wille / Lust / Angst</p>
<p>Schhhh</p> <p>grün</p>	<p>Haaa</p> <p>rot</p>	<p>Hrooo / Hhuu / Chooo</p> <p>gelb</p>
<p>3. Leber HOLZ Galle Muskeln Freundlichkeit / Sanftheit / Kreativität / Wut</p>	<p>4. Herz FEUER Dünndarm Blutgefäße Kreislauf Liebe / Freude / Arroganz / Grausamkeit</p>	<p>5. Milz ERDE Magen Bauchspeicheldrüse Lymphsystem Zentriert sein / Mitgefühl / Sorge / Grübeln</p>
<p>Hiii</p>		
<p>6. Drei Erwärmer oberer: Brusthöhle, Herz, Lunge Atemenergie Kreislauf mittlerer: Bauchhöhle, Verdauung, Nährenergie unterer: Beckenhöhle, Ausscheidung, Sexualenergie</p>		



HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

Der Kleine Energiekreislauf

Eine Übung, die den Energiefluss anregt. Durch den Kleinen Energiekreislauf werden alle Organe und Meridiane des Körpers erreicht und miteinander ausgeglichen und harmonisiert. Diese Übung leitet die Energie durch die beiden ersten Sondergefäße: Du Mai (Lenkergefäß) von der Steißbeinspitze über die Wirbelsäule und den Schädel zur Oberlippe sowie Ren Mai (Konzeptionsgefäß) vom Damm zur Unterlippe. Der Energiefluss im Ren Mai wird umgedreht, so dass ein Kreislauf entsteht. Dieser Kreislauf kann in beide Richtungen fließen, die beschriebene Richtung wird jedoch in der Inneren Alchemie bevorzugt. In einer Fortgeschrittenen Stufe der Inneren Alchemie, der „Fusion der 5 Elemente“ folgen die anderen 6 der insgesamt 8 Sondergefäße.

A) Durch Vorstellungskraft im Sitzen

Wir beginnen sitzend mit der Konzentration auf Dantian, die Zungenspitze liegt oben am Gaumen hinter den Zähnen an. Wir stellen uns im Dantian / Nabel (KG-6 / 8) eine Energiekugel vor. Wir lassen sie beim Ausatmen heruntersinken zum Punkt über dem Schambein (Sexual-Zentrum, KG-3, bei Frauen etwas höher KG-4), lassen die Kugel dann zum Damm (Basis-Zentrum, KG-1) sinken.

Wir spannen beim Einatmen den Damm an, bewegen das Steißbein etwas nach vorne und ziehen den Energieball über das Steißbein (LG-1) in das Kreuzbein (hinteres Sexual-Zentrum). Von dort geht es, jeweils mit Einatmung und Damm-Spannung über folgende Stationen nach oben: Unter dem 3. Lendenwirbel (LG-4 / Mingmen / Tor des Lebens, Dantian von hinten), unter dem 11. Brustwirbel (LG-6, Solarplexus-Zentrum von hinten), unter dem 5. Brustwirbel (LG-11, Herz-Zentrum von hinten), unter dem 7. Halswirbel (LG-14, Hals-Zentrum von hinten), Hinterkopf (LG 17, 3. Auge von hinten) und Scheitelpunkt („Krone“, LG-20, Baihui). Dann geht es auf der vorderen Mittellinie, jeweils beim ausatmen, wieder abwärts: 3. Auge (Ex-1), Hals-Zentrum (KG-21). Solarplexus (KG-12), Dantian / Nabel, Sexual-Zentrum, Damm.

Nun ziehen wir die Energie mit einem Einatmen hinten ganz bis zum Scheitelpunkt hoch und lassen sie beim Ausatmen vorne wieder herunter zum Damm, 9x.

Beim letzten Mal stoppen wir am Dantian und speichern die Energie dort, durch Kreisen mit den Händen.

Später können wir den Kleinen Energiekreislauf zum **Großen Energiekreislauf** ergänzen: Am Damm schalten wir eine Beinschleife dazwischen, hinten runter über die Kniekehle (B-40) zur Fußsohle (Ni-1), vorne über Großzehe (MP-1 / Le-1) und einen Punkt über der Kniescheibe (Ex31) wieder herauf. Am 7. Halswirbel beginnt und endet eine Armschleife: Die Arminnenseite herunter, über die Handflächenmitte (Laogung, KS-8) und den Mittelfinger, und außen wieder zurück, über die Schulter.



HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

B) Mit Bewegungen im Stehen

Diese Version passt besonders gut zum Taijiquan und stellt eine Erweiterung der Kleinen Seidenübung dar.

Wir beginnen mit der Kleinen Seidenübung (beidhändig, hinten hoch, vorne runter).

Dann nehmen wir die Hände vor das Dantian und kreisen sie dort, weiterhin kommt der Kreis aus dem ganzen Körper, geführt von einer Rotation des Dantian. Wir stellen uns im Dantian, aber etwas weiter vorne hinter dem Nabel, eine rotierende Energiekugel vor. Sie dreht sich hinten hoch und vorne runter. Jetzt wandern wir mit den Händen und der Energiekugel zum Schambein, Damm, Kreuzbein etc. Station für Station um den Kleinen Energiekreislauf herum.

Wenn wir einmal herum sind, geht es mit großen Kreisen, beim Einatmen mit Anspannung des Beckenbodens, ganz vom Damm hinten zum Scheitelpunkt hoch und beim Ausatmen vorne herunter. Die Armbewegung ist nun etwas größer als bei der Seidenübung.

C) „Spezialversion“ im Sitzen mit Innerem Lächeln und 3 Feuern

Wir beginnen mit der Drachenschwanzübung (s. Aufwärmübungen) und bringe Energie nach oben. Dann üben wir den Kranich-Nacken und die Schildkröte. Nun bringe wir die Energie über das Innere Lächeln, Linien 1 und 2 nach unten und durch den Drachenschwanz wieder hoch. Wir aktivieren nun die 3 Feuer in Dantian, Niere und Herz, vereinen die 3 Feuer im Dantian und bilden dort einen rotierenden „Taiji“-Energieball.

Diesen lassen wir jetzt Zentrum für Zentrum durch den Kleinen Energiekreislauf kreisen.

Dann folgen 9 Runden, jeweils mit 1 Atemzug.

Anschließend lassen wir die Energie mit Konzentration auf Dantian immer schneller im Kleinen Energiekreislauf kreisen.

Zum Schluss sammeln wir die Energie im Dantian ein.

Hilfestellung von außen: „Energy Passing“

Der Lehrer kann dem Schüler mit den Händen dabei helfen, die Energie im Kleinen Energiekreislauf weiterzuleiten, wenn es „klemmt“; durch Klopfen oder energetisch (ohne direkten Körperkontakt).





HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

FORTGESCHRITTENE BASIS-TECHNIKEN: 3 Feuer, 3 Dantian, 6 Richtungen

Die 3 Feuer

Die 3 Feuer sind die „Kraftwerke“ des Körpers. Sie sind im (unteren) Dantian, im Nierenbereich (Mingmen, „Tor des Lebens“) und im Herzen angesiedelt. Das Dantian-Feuer wird durch den Stoffwechsel genährt. In den Nieren sitzt unsere Erbenergie, mit der wir zur Welt gekommen sind, diese Energie hält das Stoffwechsel-Feuer am Laufen und bildet auch unsere Sexualkraft. Im Herzen sitzt das Feuer unserer Liebe und Begeisterung. In dieser Übung entfachen wir unsere 3 Feuer zuerst einzeln und führen sie dann zu einem Feuer im Dantian zusammen. Die so gebündelte Energie können wir dann in anderen Übungen nutzen, z.B. im Kleinen Energiekreislauf oder in der Taiji-Form, unter anderem im Fajin, der Explosionskraft (vor allem in der 2. Handform).

Wir legen die Hände und unsere Konzentration auf Dantian und atmen 9x mit umgekehrter Bauchatmung, dabei bringen wir dort eine Energiekugel in Rotation.

Dann bewegen wir die Kugel nach hinten zu Mingmen und atmen erneut 9x mit umgekehrter Bauchatmung, Nun halten wir die Hände in Gebetsposition vor das Herz und entfachen durch Liebe und Freude unser Herzfeuer, dabei kreisen wir unsere Kugel dort 9x mit Bewegung der Hände.

Jetzt führen wir die Rotierende Kugel zu Mingmen (Handbewegungen hinter dem Rücken) und verschmelzen Herz- und Niere-Feuer, dann zu Dantian und verschmelzen alle 3. Dann führen wir die Kugel in 9 großen Kreisen durch alle 3 Feuer und enden schließlich in Dantian.

Die 3 Dantian

Die 3 Dantian sind die alchemistischen Schmelztiegel im inneren unseres Körpers. In ihnen können eigene, innere (Organ-Energien, Emotionen) und auch äußere (von Himmel und Erde, Sonne, Mond, Sternen und Planeten, den Naturkräften, den 6 Richtungen und den kosmischen Schutztieren) Energien verschmolzen und assimiliert werden. Dadurch entsteht die „Perle des Mitgeföhls“, auch „Pille der Unsterblichkeit“ genannt, mit der wir z.B. unsere Erbenergie / Essenz auffüllen können und die alle Organe nähren kann. Damit arbeiten wir später in der „Fusion der 5 Elemente“.

Das wichtigste ist das **untere Dantian** im Unterbauch, das **körperliche Zentrum**. Das Feuer, das diesen unteren Tiegel heizt sitzt in der Körpermitte (zwischen vorne und hinten, rechts und links) hinter dem Punkt „Qihai“ (Meer der Energie), 1,5 cm unter dem Bauchnabel. Es ist das energetische Körperzentrum, unser Mittelpunkt, aus dem wir im Taijiquan alle unsere Bewegungen steuern. Es ist, bei korrekter Körperhaltung, identisch mit unserem Masseschwerpunkt. Der eigentliche Tiegel befindet sich hinter dem Nabel. Wir finden ihn im Schnittpunkt der Linien Scheitelpunkt-Perineum und Nabel-Tor des Lebens (zwischen 2. + 3. Lendenwirbel). Das **mittlere Dantian** ist das Herz-Zentrum, unser **emotionaler Mittelpunkt**. Es liegt zwischen dem vorderen Herz-Punkt (3,5 cm über der Brustbeinspitze, bei Männern zwischen den Brustwarzen) und dem hinteren Herz-Punkt (zwischen 5. + 6. Brustwirbel) im Schnittpunkt zur Linie Scheitelpunkt-Perineum.

Unser **geistiges Zentrum**, das **obere Dantian** liegt in der Schädelmitte, im Schnittpunkt der Linien Scheitelpunkt-Perineum, 3. Auge (zwischen den Augenbrauen) – Jadekissen (Sehzentrum im Hinterkopf über dem Halsansatz) und der Linie durch beide oberen Ohrspitzen.



HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT

www.Heilpraxis-Schmidt.eu Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu

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

Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen

✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

Die 6 Richtungen

Die 6 Richtungen oben – unten, vorne – hinten und rechts – links sind die Grundrichtungen des Raumes. Aus ihnen können wir Energie aufnehmen und in unsere Dantian einspeisen.

Die Grundtechnik besteht darin, uns innerlich mit Liebe und Dankbarkeit (aus unserem Herzen) zu verbinden, diese beim Ausatmen mit einer Handbewegung von uns weg in die gewünschte Richtung auszusenden und so eine Verbindung herzustellen und dann, beim Einatmen mit einer Handbewegung zu uns hin die Energie der Richtung in eines unserer Dantian einzusaugen. Normalerweise holt man die Energie paarweise aus allen 6 Richtungen in das untere und / oder obere Dantian.

Übung zu 3 Feuern, 3 Dantian und 6 Richtungen

Ein Lächeln mit Liebe und Dankbarkeit nach **unten zur Erde** aussenden und die Energie mit Hilfe der Hände ins **untere Dantian** aufnehmen.

Dadurch das **Dantian-Feuer** nähren. Dabei mit den Fingerspitzen durch den Nabel zum Dantian zeigen, dann zu den Seiten gleiten, von dort auf Dantian zeigen, dann nach hinten (Tor des Lebens) gleiten und von dort auf Dantian zeigen.

Die Hände auf die Nieren legen und das **Nieren-Feuer** nähren.

Jetzt mit Handbewegungen, Atem und Liebe und Dankbarkeit Energie von **hinten** direkt ins Nieren-Feuer aufnehmen.

Jetzt die Hände in Gebetshaltung vor das Herz-Zentrum, **mittlere Dantian** führen, Liebe und Dankbarkeit spüren und dann mit Atem und Handbewegungen Energie von **vorne** aufnehmen. Dabei nähren wir das **Herz-Feuer**.

Nun gehen wir zum **oberen Dantian**: Wir strahlen mit den Spitzen der Mittelfinger vom 3. Auge durch das obere Dantian zum Jadekissen, gleiten zu den Seiten (obere Ohrspitzen) und strahlen von dort aus durch das obere Dantian, dann von hinten nach vorne. Dann sammeln wir mit Handbewegungen, Atem und Liebe und Dankbarkeit Energie von **rechts und links** ins obere Dantian.

Dann visualisieren wir vom Scheitelpunkt aus eine Energiespirale hoch zum Himmel und nehmen, wiederum mit Handbewegungen, Atem und Liebe und Dankbarkeit Energie von **oben** ins obere Dantian auf.

Nun öffnen wir den **Kleinen Energiekreislauf** und strahlen wir mit unseren Fingerspitzen vom Scheitelpunkt zum Perineum, dann vom Halszentrum zum Jadekissen, und vom Herzzentrum zum 5. Brustwirbel. Dabei öffnen wir das mittlere Dantian, indem wir mit den Fingerspitzen zur Seite gleiten und durch das mittlere Dantian hindurch strahlen, dann von hinten nach vorne. Nun strahlen wir von Solarplexus zum 11. Brustwirbel und vom Nabel zum Tor des Lebens (2. Lendenwirbel). Dabei öffnen wir das untere Dantian, indem wir mit den Fingerspitzen zur Seite gleiten und durch das untere Dantian hindurch strahlen, dann von hinten nach vorne. Danach strahlen wir vom Sexualzentrum zum Kreuzbein.

Wir spüren die geöffneten 3 Dantian, die 3 Feuer und die 6 Richtungen.

Jetzt aktivieren wir die **Kreuzbeinpumpe**, indem wir mit den Händen die Füße fassen und mit Kniebeugen das Kreuzbein hoch und runter bewegen.

Danach Strahlen wir vom Tor des Lebens zum Nabel, vom 11. Brustwirbel zum Solarplexus, vom 5. Brustwirbel zum Herzzentrum, vom 7. Halswirbel zum Halszentrum, vom Jadekissen zum 3. Auge und vom Scheitelpunkt zum Perineum.

Wir heben noch einmal die Hände und himmlisches lassen Qi von durch die 3 Dantian fließen, spüre die 3 Feuer und 6 Richtungen sowie die geöffneten Punkte des Kleinen Energiekreislaufs.

Wir lassen die Energie im Kleinen Energiekreislauf zirkulieren und schließen dann mit dem Sammeln der Energie im Zentrum (unteren Dantian) ab.