

Qigong bei Multipler Sklerose

Zuzana Sebková-Thaller

Viele von uns beschäftigen sich mit therapeutischem Qigong, arbeiten an Kliniken oder bieten Kurse für verschiedene Selbsthilfegruppen an. Unsere Konzepte stammen aus unterschiedlichen Schulen, die wir in Deutschland und im fernen Ausland besucht haben. Viele Übungen haben wir den neuen Bedingungen angepaßt und verändert; dazu haben wir neue Übungen oder ganz neue Konzepte entwickelt.

Das therapeutische Qigong ist in unseren Breiten trotz dieses Eifers ein ziemlich neues und wenig erforschtes Gebiet. Vielen von uns fehlt ein Erfahrungsaustausch. Wieviel Inspiration könnte man sich holen, wie viele Fehler ließen sich meiden, wenn wir mehr Kontakt miteinander hätten! Der folgende Artikel ist der Versuch eines Erfahrungsaustausches in schriftlicher Form. Es ist eigentlich kein Artikel im üblichen Sinne, sondern die erste Hälfte eines Skriptums, das die MS-Kranken, mit denen ich arbeite, mit nach Hause bekommen. Hier überwiegen Übungen aus dem Stillen Qigong, die man zum großen Teil in den Alltag einfügen kann. Die zweite Hälfte, die ich in der nächsten Ausgabe präsentieren möchte, beinhaltet Bewegungsübungen. Die Illustrationen der verschiedenen Energiebahnen und Akupunkturpunkte, die mein Skriptum begleiten, brauchen hier nicht veröffentlicht zu werden. Sie sind als Orientierungshilfe für Qigong-Anfänger gedacht.

Was ist Qigong?

Qigong läßt sich äußerlich beschreiben als eine Verbindung von Bewegung, Atem und Meditation oder Konzentration.

Qi hat viele Bedeutungen. Meistens wird es mit „Lebensenergie“ oder „Atem“ übersetzt, vorausgesetzt, daß wir bei Atem an „Odem“ und nicht nur an „Gasaustausch“ denken. *Gong* bedeutet „Arbeit“, „Übung“, „Pflege“.

Qigong ist „Arbeit mit Lebensenergie“, es ist „Pflege der Lebenskraft“. Durch diese „Arbeit“ werden Blockaden gelöst und ein freier Energiefluß ermöglicht. Der Organismus kann sich wieder besser regenerieren.

Qigong wirkt regulativ auf alle Bereiche, die wir traditionsgemäß trennen: auf „Körper“, „Geist“ und „Seele“, und führt sie zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück. Es vermittelt innere Ruhe und Ausgewogenheit. Der Mensch kommt in Einklang mit dem Universum, mit seiner näheren Umgebung und mit sich selbst.

Es hat sich in allen Lagen, wo es gilt, Energien zu sammeln und gezielt einzusetzen, bewährt, in der Medizin und in der Kunst, wie im Alltag.

Grundsatz: Wo unsere Sinne sind, da ist das Qi. Die Hauptstützpunkte der Abwehr sind das Knochenmark (v.a. Schädel, Becken, Brustkorb und Wirbelsäule), der Darm und die Briesdrüse. Bauch, Brust und Schädel sind Orte, denen die wichtigsten Energiezentren zugeordnet sind. Diese Zentren mit frischer Energie reichlich durchströmen zu lassen und dadurch zu reinigen und zu stärken, ist ein wichtiges Ziel. Da im ChanMi-Qigong die Bewegung aus Becken und Wirbelsäule die Grundlage jeder Übung ist, wird auch das Knochenmark immer reichlich energetisch versorgt. Eine weitere Besonderheit des ChanMi-Qigong ist der hohe Rang der Reinigungsübungen. Lichte Regenschauer werden kraft der Vorstellung durch jede Zelle geleitet. In Anbetracht der mangelnden Entgiftungsleistung ist dieses Grundanliegen des ChanMi-Qigong für die Therapie der MS von ganz besonderer Bedeutung.

Da viele MS-Kranke körperlich bereits stark behindert sind, wähle ich v.a. Übungen, die keinen großen Bewegungsumfang erfordern.

Meine langjährige Praxis als Qigong-Lehrerin hat mir gezeigt, daß nur Übungen, die leicht erlernbar und ohne großen Aufwand praktikierbar sind, auch weitergeübt werden. Darum habe ich möglichst viele Übungen gewählt, die jeder in seinen Alltag einfügen kann. Was helfen schon zwei Stunden Qigong-Übungen pro Woche, wenn man sonst nichts für sich tut? Die Übungen können uns nur helfen, wenn wir täglich und möglichst mehrere Male am Tage üben. Dies tun wir wiederum nur, wenn wir überall üben können - am Arbeitsplatz, beim Gespräch, beim Kochen und beim Fernsehen.

Lächelnde Anwesenheit

Es ist mir auch ein Anliegen, einige Grundsätze der inneren „Qigong-Haltung“ zu vermitteln.

Wenn es uns gelingt, sie anzunehmen und in unserem Alltag zu praktizieren, dann haben wir viel für unsere Heilung getan, viel mehr als wenn wir jeden Tag hart üben würden. Die vielleicht wichtigsten Grundsätze sind **die Anwesenheit bei uns selbst** und **das innere Lächeln**.

Die Anwesenheit bei uns selbst stärkt die Energie, denn wo unsere Sinne sind, da ist das Qi. Der Kranke ist aber oft auf der Flucht vor sich selbst und jagt einem Wunschbild nach, das nicht in der Weise des Wünschens zu erreichen ist. Die Rückkehr zu sich selbst ist der erste Schritt auf dem Weg zur Gesundheit. Hier sammeln wir Kraft zu einem entschlossenen Aufbruch. Das innere Lächeln hilft, die schlechten Energien abzuleiten und die guten zu sammeln.

Wenn wir bei uns selbst sind, erfahren wir uns als Ganzheit. Ganzheit heißt. Im Schwedischen hat das Wort *hel* zwei Bedeutungen: „ganz“ und „heil“. Zu der Wortfamilie *heil* im Sinne von „ganz“ und „gesund“ gehört auch das Wort „heilig“.

Das innere Lächeln kommt aus der Tiefe des Herzens und ist Ausdruck der Liebe. Ein jedes Herz hat die Fähigkeit zu lächeln. Es hängt von uns ab, ob wir es pflegen, oder ob wir es unterdrücken. Wenn wir Achtung schenken, kann sich das Lächeln in uns ausbreiten und mit ihm die innere Wärme. Der ganze Körper fühlt sich bejaht und geliebt, jede Zelle öffnet sich und strahlt. Dieses Strahlen ist positive Energie. Sie hat eine heilende Wirkung, die auch von anderen Menschen wahrgenommen wird. Man begegnet gerne Menschen, die eine „Ausstrahlung“ haben und Wärme um sich verbreiten.

Die Übungen

Ursprung und Weg des Atems

Zunächst konzentrieren wir uns auf den **Atem**. Wir atmen natürlich. Der Atem wird allmählich ruhiger.

Wir folgen dem Weg des Atems: Woher nehmen wir ihn? Wenn wir unbewußt atmen, nehmen wir ihn aus der nächsten Umgebung. Diese Luft ist aber oft energetisch verbraucht. Darum

*schöpfen wir den Atem aus energetisch unverbrauchten Räumen: Wir holen ihn - mit Hilfe der Vorstellung - von weit her: aus dem Kosmos - dem blauen, weiten Himmel, aus den Tiefen der Erde, aus Wäldern, mächtigen Bäumen und klaren Quellen, aus dunklen Seen und führen ihn in unser **Energiezentrum**. Die Mitte des Energiezentrums, die man auch das *untere Dantian* nennt, befindet sich in der unteren Hälfte des Bauchs, ca. drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel auf der mittleren Vertikalen, d.h. in einer Tiefe von etwa 6 cm. Wir folgen dem Atem mit allen unseren Sinnen in unser Energiezentrum im Unterbauch hinein, wo sich die Energie sammelt. Von dort aus können wir sie auch holen, wenn wir sie brauchen. Wir folgen dem Atem auf diese Weise eine Weile. Dann versuchen wir, im Dantian ein bißchen zu verweilen. Dies ist gar nicht leicht. Es kommen uns immer wieder Gedanken, die das Verweilen stören.*

Wege der Entspannung

Eine noch stärkere Wirkung erreichen wir, wenn wir uns dabei **entspannen**. In jeder Lage, zu jeder Tagesstunde können wir entspannen. Man muß nur daran denken und bei der Durchführung der Entspannung ein System haben: von oben nach unten oder von unten nach oben, von innen nach außen oder von außen nach innen, oder aber in Bahnen: die Vorderseite, die Hinterseite und zum Schluß die Körperseiten entlang. Nach einer gewissen Übungszeit reicht schon der Gedanke an Entspannung, um das Gedachte zu erreichen. Die Entspannung des Gesichts ist besonders wichtig, denn es wird besonders stark durch die Sorgen des Tages geprägt. Nach der Entspannung gelingt es uns leichter, alle Gedanken wie Wolken am Himmel dahinziehen zu lassen.

Wir legen Belastungen ab

Wenn sie dennoch immer wieder zurückkehren, führen wir noch zwei **Übungen** durch. Sie helfen uns, belasten Ballast abzulegen.

Die erste Übung: Wir setzen uns gerade hin und drehen den Kopf während des Ausatmens zur Seite, so weit es geht, denken eine schlechte Eigenschaft von uns und legen sie hinter uns ab. Einatmend kehren wir zur Mitte zurück, um ausatmend zu der anderen Seite fortzusetzen. Sieben Mal.

Die zweite Übung ähnelt der ersten. Wir drehen jedoch den ganzen Oberkörper - die Arme sind dabei vor der Brust überkreuzt - und lassen nacheinander die Ereignisse zurück, in denen wir nicht ganz richtig gehandelt haben und die uns darum in der letzten Zeit beschäftigt haben. Wir entschuldigen uns, ohne zu hadern, und kehren befreit zur Mitte zurück. Auch sieben Mal. Wenn wir in der Abgeschiedenheit üben, führen wir diese zwei Übungen körperlich aus; in der Öffentlichkeit reicht es, wenn wir sie in unserer Vorstellung durchführen - die Wirkung ist nahezu dieselbe.

Das Wecken und Ausbreiten des inneren Lächelns

Wir schauen auch immer wieder in unser Herz hinein und wecken dort unser **inneres Lächeln**. Dieses Lächeln, das aus dem Herzen kommt, ist das „A und O“. Mit ihm begegnen wir der Welt und uns selbst - und auch unserem Atem. Wir gehen damit dem Atem entgegen, färben und bereichern ihn. Der Atem trägt unser Lächeln zu allen unseren inneren Organen, Muskeln, Knochen, Sehnen und Gelenken und zu allen unseren Zellen und Poren. Unser ganzer Körper gerät dadurch in eine freundliche Stimmung.

Das Ausbreiten des inneren Lächelns im Körper ist für einen MS-Kranken besonders wichtig. Es verwandelt den Zugang zu sich selbst, so daß man, statt mit sich selbst zu kämpfen, sich zu mögen beginnt. Es öffnet auch jede Zelle, macht sie durchlässig und durchsichtig, reinigt sie und versorgt sie mit frischer Energie. Darum nehmen wir uns Zeit dafür und genießen es. Wir sehen mit unserem inneren Blick die Organe, sehen, wie sie durchströmt werden, wie sie sich gerne mit frischem Sauerstoff versorgen lassen, wie sie genießen, es als Wohlfat empfinden und sich hingeben! Dann steigen wir mit allen unseren Sinnen in die Knochen, Sehnen und Gelenke und schauen, hören, fühlen. Wir sind

in den Muskeln anwesend und nehmen wahr, wie sie sich dehnen, erwärmen, wie sie sich streicheln lassen. Zum Schluß widmen wir die gesammelte Aufmerksamkeit den einzelnen Zellen, den Nervenzellen, den Gliazellen, die die Nervenfasern umhüllen und den Astrozyten, den „Sternzellen“, die die Blutgefäße versiegeln, daß keine Schadstoffe in den Tempel eindringen können. Wir sehen, wie jede Zelle lichter, durchlässiger und durchsichtiger wird, wie sie sich wie eine Blüte öffnet und zu lächeln beginnt. Jede Zelle ist eine lächelnde Blüte. Der Atem verläßt die Blüten nicht verbraucht, sondern kehrt, durch unser Lächeln bereichert, in die kosmischen Weiten zurück.

Diese aus dem ChanMi-Qigong stammende Übung ist nicht nur für uns selbst heilsam, sondern auch für unsere Umgebung. Inmitten der größten Spannungen strahlen wir plötzlich unseren Gegner an und befreien dadurch ihn und uns selbst. „Die Sonne geht auf“.

Die reinigende Funktion des Atems

Wir können auch die Negativität, die wir in uns nach Gesprächen und Streitigkeiten spüren, **abwaschen**. Dies tun wir mit Hilfe unseres Atems und der Vorstellungskraft. Wir atmen Licht aus der Ferne in den Bauch hinein und füllen den ganzen Körper damit. Ausatmend führen wir den Atem bewußt durch alle Zellen und Poren und „waschen“ sie auf diese Weise. Wir nehmen wahr, wie sie tatsächlich nach ein paar solchen Atemzügen durchsichtiger und durchlässiger werden, wie sie sich wie Blüten öffnen und zu lächeln beginnen. Mit dieser kleinen Übung sollten wir auch stets den Tag abschließen. Wir wachen dann erfrischt am Morgen auf.

Der energetische Schutzmantel

Manchmal fühlen wir uns zwar gereinigt, sind aber noch recht erschöpft. Es geht uns alles „zu nahe“, zu sehr „unter die Haut“. Am liebsten hätten wir „mehr Abstand“. Den können wir uns auch tatsächlich schaffen:

Wir atmen Licht und füllen damit unseren Körper wie zuvor. Ausatmend aber hüllen wir uns in den lichten Atem ein, statt den Atem in die Weite des Weltalls zu entlassen. Wie die Sonne ihre Sonnenstrahlen, so breiten wir Licht um uns aus und bauen eine Hülle aus Licht. Wir atmen drei Mal auf diese Weise. Beim vierten Mal aber atmen wir ein *blaues* Licht ein. Ausatmend lassen wir das Blau die helle Lichthülle durchdringen und einen Schutzmantel um unseren Sonnenkern bilden. Auch der Mantel der „Schutzmantel-Madonna“ ist stets blau gewesen. Durch den blauen Mantel wird die helle Hülle geschützt und kann um uns eine Weile bestehen. Beim nächsten Mal vergessen wir nicht, sie rechtzeitig zu erneuern.

Dieses „Er-sinnen“ einer Welt ist keineswegs eine „bloße Vorstellung“: Die Vorstellung schafft, oder besser gesagt, ist Wirklichkeit. Auch alle Sinnenwelt ist zunächst „ersonnen“. Jeder Bau entspringt einem Entwurf. Der Entwurf ist schon der Bau: Er ist sein größter Schritt: aus dem Nichtsein ans Licht! Oder wie Meister Eckhart sagt: „Hätte Maria Gott nicht zuerst geistig geboren, er wäre nie lieblich von ihr geboren worden.“ (Predigt *Ave, gratia plend*)



Die Wirbelsäulenbewegung

Das Zusammenwirken von Atem und Vorstellung kann durch **Bewegung** verstärkt werden. Die Bewegung muß überhaupt nicht auffällig sein. Es reicht, wenn sich unsere Wirbelsäule ganz leicht, fast unscheinbar, bewegt. Die Bewegung sorgt nicht nur dafür, daß unsere Rückenbeschwerden verschwinden, sondern auch daß wir uns energetisch stärker aufbauen. Im ChanMi-Qigong ist die Wirbelsäulenbewegung die Basis aller Übungen. Sie aktiviert Energie. Darum sei unser Grundsatz: nie steif sitzen oder stehen, sondern immer die Wirbelsäule leicht schwingen lassen, unabhängig davon, ob wir stehen, sitzen oder liegen. Gerne stellen wir uns dabei vor, daß wir sehr, sehr groß sind, manchmal sogar, daß wir uns schwerelos im Weltraum bewegen. Die Bewegungen sind dann langsamer und geschmeidiger und wir aktivieren schneller Energien, die wir brauchen.

Beim Kaffeetrinken wie beim Fernsehen können wir ganz unauffällig unsere Wirbelsäule in Wellen bewegen. Die Wirkung dieser Bewegung können wir durch folgende Maßnahmen verstärken:

Aktivierung der Energie durch Gelenk-Gleiten

- a) Wir falten unsere Hände so, daß sich die Finger locker durchdringen und führen mit unseren Handgelenken Kreisbewegungen aus, nicht unähnlich den Kreisbewegungen, die unsere Füße beim Radfahren beschreiben. In diese Bewegung fügen sich alle Gelenke, von den Fingern bis zu den Schultern, ein. Sie gleiten gegen einander und erzeugen Energie.
- b) Während einer Autofahrt können wir die Finger einer Hand locker gegen einander und gegen die Handfläche bewegen, während die andere Hand lenkt. Statt zu ermüden, bauen wir uns auf. Die Bewegung ähnelt der Bewegung, die entsteht, wenn wir ein Seifenstück in *einer* Hand umdrehen oder mit *einer* Hand Teig kneten wollen.

Mudras und Mantras

- c) Wir fügen den Mittelfinger und den Daumen jeder Hand (beim Autofahren: einer Hand) zusammen und formen dadurch eines der einfachsten und wirksamsten *Mudras*.

Bestimmte *Laute (Mantras)* steigern die Wirkung. Die folgenden Mantras stammen aus dem ChanMi-Qigong. Sie werden meist tief in der Kehle gebildet, sodaß man spürt, wie die Stimmbänder schwingen. Später, wenn man es kann, reicht der Gedanke, um die Schwingung der Stimmbänder zu erzeugen. Der Laut *ei* ist wie eine Morgensonne, die die Blüten aus ihrem Nachtschlummer weckt. Der Laut *a* ist wie die pralle Mittagssonne, die der Morgensonne bedarf, sonst würde sie blenden und verbrennen.

Der Laut *ha* wird dagegen verwendet, um die negativen Informationen aus dem Körper zu leiten und ihn zu reinigen. Er wird gerne durch eine herabsinkende und ableitende Bewegung der Hände unterstützt.

Beispiel einer energetischen Reinigung

Eine Übung zur energetischen Reinigung und nachfolgendem Aufbau, entweder für den ganzen Körper oder für bestimmte Körperteile, sei hier am Beispiel einer Halsentzündung gezeigt:

Wir atmen Licht von weit her. Unsere Arme und Hände können dabei mit lockenden Bewegungen helfen: sie strecken sich in die kosmischen Weiten und nähern sich, während des Einatmens, dem Hals. Wir sind mit allen unseren Sinnen in den Tonsillen anwesend. Wir sehen ihre Krypten, wir sehen den Eiter und und folgen dem mächtigen Strom des reinigenden lichten Atems. Wir sehen die Trübungen und schmutzigen Verfärbungen des Lichts und führen den Atem ausatmend entweder in die Tiefe der Erde oder einfach weit vom Körper weg. Ausatmend stimmen wir den ableitenden Laut *ha* an. Sieben Mal wiederholen. Anschließend möchten wir den Hals mit neuer Energie versorgen.

Wir verbinden den Mittelfinger mit dem Daumen, führen das Licht einatmend in den Hals, füllen ihn mit unverbrauchter Energie. Ausatmend aktivieren wir sie und mehren sie dadurch, daß wir zunächst den Laut *ei* und dann den Laut *a* je sieben Mal anstimmen. Das Licht beginnt, sich im Hals zu mehren, zu bewegen, zu schwingen und über die Halsgrenzen auszubreiten.

Danach soll der Lichtstrom nach einige Male denselben Weg wie am Anfang fließen. Auf diese Weise sorgen wir für den Energieausgleich. Es entstehen keine Stauungen und der mögliche Energieüberfluß wird abgeleitet.

Zum Schluß senden wir unsere gesammelte Aufmerksamkeit in unsere energetische Mitte in den Unterbauch hinein, lassen dort alles zusammenfließen und zur Ruhe kommen. Nicht nur diese, sondern eine jede Übung oder zumindest Übungsreihe braucht eine abschließende Sammlung in der Mitte.

Man bedenke, daß bei der reinigenden Phase stets die Ausatmung intensiver und länger ist, beim Schöpfen der Energie dagegen die Einatmung. Bei der Aktivierung und Intensivierung sind beide Atemphasen gleich lang.

Reinigungsübung nach starker Belastung oder am Ende des Tages

Sie stammt aus dem ChanMi-Qigong und besteht aus vier Komponenten:

1. Unsere Wirbelsäule bewegt sich unauffällig die ganze Zeit.
2. Wir sehen hoch über uns am Himmel eine Lichtquelle und davon ausgehend einen Lichtregen, der uns umspült und durchdringt. Wir sehen auch, wie der Lichtstrom in den Tiefen der Erde verschwindet. Wer *hohen* Blutdruck hat, holt den Himmel zu sich herunter, daß er ihn fast berühren kann und freut sich darüber, in welcher unendlichen Tiefen der Lichtstrom, der ihn durchfließt, versinkt. Wer *niederen* Blutdruck hat, beläßt den Himmel hoch oben und soll dem Strom nicht in die Tiefen der Erde folgen sondern nur bis zu einem halben Meter Tiefe, oder er soll zusehen, wie dieses Oberflächenwasser weit weggeleitet wird.
3. Unsere Arme steigen langsam seitlich hoch. Die Handflächen sind empfindsam, die ganzen Hände sind sehr föhlig. Die Arme sind lang und ragen bis zum Himmel hinauf. Sie nähern sich der Lichtquelle und sammeln zunächst ihre Strahlen, wie es Blütenkelche tun. Anschließend wenden sich die Handflächen zum Körper hin und beginnen mit einer Handbreite Abstand voneinander vor dem Körper wellenförmig zu sinken und den Körper wie mit einem Waschlappen Stockwerk um Stockwerk zu reinigen.
4. Die Reinigung wird durch den Laut *ha* unterstützt. Beide Phasen, die aufsteigende und die sinkende, dauern ca zehn Atemzüge. In der schöpfenden Phase ist die Einatmung, in der reinigenden die Ausatmung intensiver und länger. 3 Mal wiederholen, in besonderen Fällen bis zu 7 Mal. Zum Schluß die Arme seitlich



nur bis in die Höhe der Hüften heben und langsam zum Unterbauch führen, wo die Hände übereinander gelegt werden (bei Frauen ist meist die linke Hand oben, bei Männern umgekehrt). Mit unseren gesamten Sinnen versinken wir in unsere energetische Mitte, wo wir alles zusammenströmen und zur Ruhe kommen lassen.

Das Öffnen der Fünf Herzen

Wir sitzen entspannt. Der ganze Damm- und Schambereich, den man Michu nennt und das „dritte Auge“ zwischen den Brauen sind locker und ohne jede Spannung. Unser Herz lächelt. Alle unsere Sinne schicken wir in unsere energetische Mitte hinein. Wir beginnen, dort die Energie mit Hilfe von Wirbelsäulenbewegung und innerer Sicht zu aktivieren. Nach einer Weile beginnt das Qi, sich dort zu mehren. Dies erfährt jeder anders - manche fühlen in ihrem Energiezentrum eine verstärkte Bewegung oder Schwingung, manche spüren, daß sich eine angenehme Wärme dort ausbreitet, manche sehen ein bewegtes Licht, das an Intensität zunimmt, manche haben alle diese Wahrnehmungen zusammen und manche nehmen etwas ganz anderes wahr. Viele haben das Gefühl, daß sie von innen heraus gedehnt werden.

Wenn die Energie im Zentrum stark verdichtet und ihr Streben nach außen genügend stark ist, öffnen wir nacheinander die Zugänge zu den Fünf Herzen und lassen die Energie dorthin fließen. Zunächst speisen wir die Fußherzen. Es sind die Gebiete um die *Yongquan*-Punkte, die sich zwischen Groß- und Kleinzehen befinden und die man auch „Sprudelnde Quelle“ nennt.

Sie sind die Anfangspunkte des Nierenmeridians und unsere Öffnung zur Erde hin. Auf dem ganzen Weg dahin - durch den Michu hindurch und die Beine, v.a. an den Innenseiten entlang, breitet sich Wärme aus. Die Fußherzen werden warm, voll lichter Energie. Wir sind mit allen unseren Sinnen in ihnen anwesend. Sie blühen auf.

Nach den Fußherzen öffnen wir auf dieselbe Weise den Michu. Dann folgen die Handherzen, die sich in der Handfläche am Köpfchen des Mittelhandknochens

zum Mittelfinger befinden, also dort, wo die „obere Lebenslinie“ den dritten Mittelhandknochen überquert. Danach kommt das mittlere Dantian (auch Shanzhong genannt) im unteren Drittel des Brustbeins an die Reihe. Als das letzte „Herz“ öffnen wir das bereits entspannte „dritte Auge“, das man auch oberes Dantian nennt.

Wir stellen uns in den Energiefluß, der alles bewegt und nehmen wahr, was alles in diesen fünf Öffnungen geschieht. Abschließend kehren wir mit der gesammelten Aufmerksamkeit ins Energiezentrum zurück.

Dankübung

Bevor wir zum Alltag übergehen, möchten wir uns stets bedanken. Dies können wir ganz informell machen, oder aber eine eigene Übung dafür wählen. Eine Dankübung sei hier erwähnt: einatmend erheben wir die Arme seitlich bis in die Waagrechte und gedenken der Erde; die Handflächen schauen dabei nach unten. Ausatmend wenden wir die Handflächen zum Himmel. Mit der weiteren Einatmung falten wir die Hände vor der Brust zusammen und vereinen in uns die zwei Pole. Ausatmend beugen wir den Oberkörper in Richtung Erde und danken.

Einigen Menschen liegt mehr die Bewegung, anderen mehr die mentale Arbeit. Vieles ist zwar eine Sache der Gewöhnung und Übung; grundsätzlich aber gilt, daß man v.a. das tun sollte, wofür man eine Neigung hat. Man soll sich nicht zwingen und um jeden

Preis versuchen, Energiekreise zu drehen, wenn man merkt, daß sich in der Ruhe der ganze Körper versteift, statt sich zu entspannen. In diesem Fall wendet man sich den Bewegungsübungen zu. Wichtig ist, daß wir durch die Übungen in Einklang mit uns selbst kommen.

Die anstrengendste Arbeit des Tages kann sich durch solche Grundsätze und Übungen zu einer „Erholung“ verwandeln, v.a. wenn wir das „innere Lächeln“ gut pflegen. Dies ist die beste Pflege der Lebensenergie. Lächeln wir dem Tag entgegen!