

Riesengebirge 2016

10 Meditationen auf dem Berg Wudang

Protokoll der Morgenübung am Samstag 6.8.2016

Intensiv für Interessierte am Samstag und Dienstag

Vorbemerkung:

Wenn das Gewicht verlagert wird, auf diesem Fuß ankommen, vertiefen. Von da aus wieder steigen, wie ein Ballspiel. Es ist egal, ob wir ganz zart nach unten sinken, oder stark. Für Zuzana ist wichtig, dass wir geduldig abwarten, schaukeln zwischen Himmel und Erde. Perpeduum mobile. Die Kraft muss ankommen, verwurzeln, dann erst lösen - sonst entkommt die Kraft. Den Kontakt mit der Erde halten!

Licht durch den Dai Mai leiten:

Die Schraube geht wie in der ChanMi 3a erst von der Erde hoch, dann durch den Körper. Die Hand bleibt dicht am Körper, den Kopf nicht in den Nacken legen, sonst haben wir das Gardinen-Aufhäng-Problem. Der Blick geht in die Diagonale bis zum Anschlag!

Die 10 Meditationen, so körperlich wie sie sind, sind innere Alchimie vom Feinsten! Wir werden gereinigt, sind nicht die selben, wenn wir wieder ankommen.

Der Stand ist daoistisch. Wir weben die ganze Zeit aus Materie und Geist, bereichert mit dem Herzen.

1. Übung: das innere Feuer leiten

- wir lösen, um die Materie zu wecken
- die Arme steigen, wir kommen im Herzen an. Hören, fühlen, sehen mit dem Herzen. Dann ist der Geist zu Hause. dieses Zuhause erweitern wir
- die Kraft steigt, öffnet das Herz..
- nach vorne leiten.
- zu den Seiten: die Wahrnehmung weiten.
- nach oben: Hochzeit feiern
- der Schirm kommt herab, alles wird im Herzen verbunden, verwurzelt.
- nach außen leiten: wir lassen die Welt entstehen!
- genau arbeiten! Der Blick kommt mit den Händen oben an!

2. Übung: die Flügel ausbreiten

- eine Schale vor dem Becken bilden
- lösend sinken
- steigen, das Ganze entfalten
- fließend zur Basis bringen

- die Basis stärken, einfüllen
- aus der Basis die Kraft nehmen

Erdlinge sind wir und bauen auf der Erde!

3. Übung: die Höhle von Tiger und Drache bewachen

Die wilde Kraft aus der 2. Übung wird jetzt geschult. Tiger und Drache werden ausgeführt, domestiziert. Durch die vordere Pforte wird der Tiger und Drache ausgeführt. Es ist eine Spiralkraft (3a), die steigt.

Die erste Spirale bringt die Hand quasi auf der Waagerechten zur Körperseite, wenn die Spirale andersrum dreht, steigt die Hand nach oben. Nach unten geht es wieder mit der Spiralkraft!

Es beginnt unterirdisch, lange bevor die Hand sich bewegt! Klar arbeiten! Der Blick und die Hand bewegen sich im Einklang. Ganz genau arbeiten! Wir spüren genau, wann die Finger geöffnet werden! Alles ganz genau! Dann merken wir, wie leicht alles geht, wie die Hand hinauf getragen wird.

Wenn wir unten / oben ankommen, sind wir nach vorne gewandt.

Drache und Tiger sind die Urkräfte! Qi vitale, das wir hinein gefächert haben. Der Tiger ist die Feuerkraft Yang; der Drache die Wasserkraft Yang. Drache und Tiger sind die Urkräfte, die da sind, bevor die Götter entstanden sind, die tierische Kraft in uns.

Wenn wir die Kraft immer wieder durch den Körper führen, reinigt es den Körper immer wieder, öffnet.

Man zeichnet eigentlich das Taiji-Zeichen.

Zum Schluss sind die Kräfte mit dem Geist verankert, ruhen darin (das gilt für alle Übungen!)

erst lösen! unterirdisch beginnt leichte Spirale. Wenn sie bei den Kreuzwirbeln angelangt ist, löst sich die Hand und geht fast in der Waagerechten zur Seite. Wenn die Wirbelsäule andersrum dreht, geht die Hand nach oben.

Wenn die Hand zurück zum Tigermaul kommt, geht sie nahe am Körper entlang.

4. Übung das Licht durch den Dai Mai stoßen

jetzt führen wir die Kräfte schon weiter aus! Beim Schritt in die Tiefe der Erde einsinken! Erst mit der Fußspitze ankommen, dann die Ferse aufsetzen. Das Knie ist noch gebeugt. Wir sind in der Erde verankert jetzt steigt die Kraft spiralförmig, Knie wird gestreckt, weiter nach oben...

Blick zwischen den Händen nicht vergessen!

Materie und Schwere nutzen! Wir müssen tiefe Wurzeln haben, um alles einzufahren, verankern.

Die Füße müssen parallel sein, damit Blase und Gallenblase gut gedehnt werden. Es geht um die Augen und den Blick, da ist Gallenblase wichtig! Die hintere Ferse haftet am Boden!

In dieser Reihe geschieht etwas, was wir sonst nie haben. Der Blick geht nach oben! Der Strom wird durch die Mitte des Kopfes, durchs dritte Auge geleitet. Der innere Blick und der Äußere haben miteinander zu tun!

Das 3. Auge ist in etwa das Zentrum des Kopfes

*man darf mehr als einen halben Schritt nach vorne und hinten gehen; darf länger stehen!
Die Energie wird von unten hochgeholt, in den Dai mai gebracht. Unterarme waagrecht, sonst sabbert die Energie wieder hinaus!*

Wenn wir das Gewicht verlagern, beim Bein alles lösen.

Die Arme in Kontinuität ausstrecken, nicht stockend!

das hintere Bein ist beim Verankern noch leicht gebeugt. Es streckt sich erst, wenn die Energie wieder hochsteigt.

5. Übung das Licht durch den Dai Mai leiten

genau arbeiten!!!! Erst als Faust am Dai Mai, dann öffnet sich die Hand, fährt am Körper hoch. Wenn die Hand unterm Kinn ein Stück vom Körper entfernt ist, hebt sich das Kinn - das ist nicht gewollt!!!

Die Dreh-Spiralkraft beginnt im Steißbein.

Der innere Blick nährt das dritte Auge: da ist die Hand direkt unter dem Kinn am Hals!

Wenn der Blick nach außen geht, sollen die Augen offen sein. Man kann die Augen schließen, wenn nur der innere Blick gebraucht wird, aber sobald der äußere Blick dazukommt, Augen auf! Es ist ähnlich wie bei der Chan Mi Augenübung. Die Augenmuskeln werden trainiert.

die Hände/ Arme an der Seite waagrecht, sonst können sie nichts herausholen :-) die Hände reiben knapp am Körper entlang!

Wir haben erst eine Faust. In der Mittellinie angekommen, lösen sich die Finger, die Fingerspitzen sind aber zusammen. Beim Hochsteigen lösen sie sich langsam voneinander, der Arm bleibt aber am Körper!!!

Die Kraft muss durch den Kopf geschraubt werden (Hinterkopf, Mitte des Kopfes; Zirbeldrüse, 3. Auge..)

6. Übung die Lotosblüte öffnet sich

Die Wurzeln vom Herzen aus bereifen, bis zur Maxime! Das ist das Feuerelement! Wir breiten herzenswurzeln über die ganze Erde, wir müssen fühlen, hören, schmecken...

beim Einsammeln kommen zwei Kräfte zusammen, werden durch unser Herz verbunden. Die Kraft steigt auf, es ist der Strom des Lebens!

Durch die Kraft unserer Liebe wird die große Hochzeit gefeiert!

die Blüte erstrahlt im inneren Licht (das muss auch nach außen sichtbar sein!)

Die Botschaft an die zweite Hälfte des Lebens: wir bleiben elastisch (wie wenn die Prüfungen des Lebens kommen). Danach wissen wir: eine ganz entscheidende Wende geschieht im Leben. Jetzt geht es an die Verinnerlichung: Metall!

energetisch spüren! den Sinn wahrnehmen!!! wir sind auch die Blüte!! Kein Pokergesicht machen sondern erstrahlen!
wir beschenken die Erde, streicheln sie, danken, segnen!
wenn die Hände vor dem Herzen aneinander sind, fangen die Finger gleich an, sich sukzessive nach oben zu öffnen

7. Übung die eiserne Hand

die Spiralkraft steigt von der Wurzel der Erde. Hier schaut der Kopf dann schräg nach hinten oben. durch / beim lösen drehen, erst am Schluss kurz klar und stark, dann wieder lösen, fließen lassen - die Pole tauschen sich fließend.

geschieht von selbst! Nichts tun! Das Gleichgewicht ist IMMER da! Yin / Yang ist immer im Gleichgewicht! Der Blick wandert mit.
Die Bewegung ist wie Windmühlenflügel.

8. Übung der Tiger reckt sich

jetzt wird die größte Elastizität erreicht.

Die Kraft steigt elastisch, da sind die Finger lang und gespreizt.

Wenn das Bein hinten verankert ist, können wir den Blick vorne lösen und auch nach hinten bringen.

Dann den Blick hinten lösen, vorne verankern, bevor wir das Bein hinten wieder lösen und steigen.

aus der Tiefe die Energie nach oben ziehen (nicht nur aus dem Dai Mai!)

die angewinkelten Arme müssen waagerecht sein! Der bannende Blick, darf noch etwas bannender sein!

Die Bogenspannung noch verstärken.

Der Ball muss erst in den Händen ankommen, dann erst bannen, sonst prallt er ab!

Der Ausatem geht in den Körper hinunter, sonst verliert er Kraft!

der Schritt soll schulterbreit bleiben.

auf die Fingerspitzen aufstellen

die Knie nicht zu weit am Boden, nicht abwinkeln!

die Füße müssen hinter den Händen sein

9. Übung das Qi durch das Jadekissen stoßen

hier wird wiederum der Kreis geschlossen, die Kraft in die Senkrechte gepresst und schließlich freigegeben.

die Hände schnellen mehr nach oben als zur Seite und die Handflächen werden beim sinken nicht gewendet, d.h. sie bleiben nach oben gedreht.

Hilft oft gegen Kopfweg.

Keine Kraft ausüben! Erst gemütlich Kopf und Hände ins Gleichgewicht bringen, dann Spannung im Rücken lösen, dadurch kommen die Ellbogen nach vorne. Noch mehr lösen, dann bewirkt das Gewicht der Ellbogen, dass wir sinken - so lange wie möglich mit geradem Rücken. Unten angekommen, wird der Po schwer, dann steigen wir automatisch. Geduld haben!! Jetzt kommt das Genießen!

10. Übung das Rad des Gesetzes drehen

beginnt beim Herzen :-)

wenn wir hinten hinuntergehen, bleibt der Po erst noch unten, löst. Er steigt erst, wenn wir den Kreis schreiben. Wenn wir lösend nach vorne hängen, ist der Po oben; er sinkt dann wieder, wenn der Kreis nach hinten beschrieben wird.

die Hände kommen etwas oberhalb der Brüste nach vorne..

mit der Schwere des Pos arbeiten. Wenn er schwer ist, sinkt er - er kann sinken, wenn wir lösen! Verwurzeln mit dem Schwerpunkt, dann kann die steigende Kraft ihn wieder hochschieben.

Die Engstelle zwingt uns zum durchwinden, das ist nicht nur symbolisch! Es zwingt uns zur Welle - Trägerin der Lebensenergie!

Wenn die Hände vom Mingmen sinken, muss sich der Po lösen, dann kommen die Hände leichter durch.

das Steißbein verwurzeln - von der Wurzel steigt die Kraft.....

lösen und schaukeln!!!