

## Drei Kreise-Übung des Dantian - Ankommen im „Hier und Jetzt“

### Wegbeschreibung:

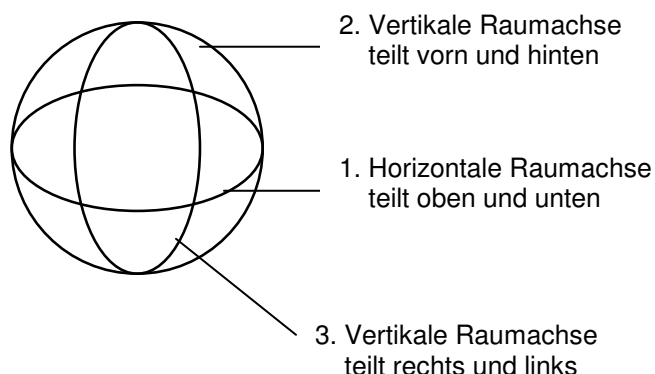
In der räumlichen Erfahrung des Menschen, erscheinen die Grundkräfte Yin und Yang im Gegensatzpaar: oben-unten, vorne-hinten, rechts-links. Mit der Unterscheidung dieser drei Achsen im Raum erfahren und unterschieden wir uns als ein Innen von der Außenwelt. Unser Innenleben, das stattfindet zwischen Kopf und Unterleib (Baihui/Huiyin), Hände und Füße (Laogong und Yongquan), rechts und links, Brust und Rücken lernen wir in der Übung des Qigong mehr und mehr kennen. Die Übung der 3 Kreise im Bauch harmonisiert und stabilisiert alle körperlichen und geistigen Kräfte, denn alles Leben ist im Bauch entstanden und kann sich deshalb dort auch immer wieder neu organisieren. In der chinesischen Medizin liegt der Ursprung des Lebens im unteren Dantian des Menschen. Es ist ein Ort, den man anatomisch nicht genau bestimmen kann, doch kann man sich ihm in der Übung vom eigenen Gefühl her nähern. Dabei dienen die kreisrunden, spiraligen Bewegungen, mit denen man von der Bewegung indiziert den Bauch durchzieht, sowohl der Harmonisierung, wie auch der Aktivierung aller Kräfte des Menschen.

In dieser 3-Kreis-Übung ist jede, dem Körper mögliche Bewegung enthalten.

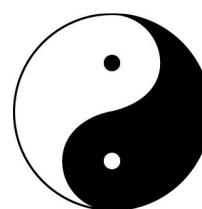
- Die imaginierten Kreisbewegungen gehen nicht über die Körpergrenzen hinaus.
- Mit etwas Übung kann man die Kreisbewegung an den Atem anpassen: dann wird die eine Hälfte der Kreisbewegung vom Ein- und die andere Kreishälfte vom Ausatem begleitet.
- Man stellt sich vor, die Kreisbewegung findet zwischen der Haut und den Organen bzw. in einem leeren Becken (keine Organe) statt.
- Ebenso mit etwas Übung kann man sich dann auch ein schmales Lichtband vorstellen, das die spiraligen Bewegungen anleitet.

Alle Vorstellungen sind vage und bildhaft (nicht intellektuell) und nicht zu konkret. So geübt, verhindert man Spannungen und kommt das Qi in den Fluss.

Ausgangs- und Endpunkt der Übung ist das innere Dantian, ein Raum zwischen dem Nabel und der Lendenwirbelsäule (etwas weiter vorn als hinten), im Inneren des Beckens. Von hier aus geht es in einer geraden Linie erst zum Dampfpunkt.



Grafik: a



Taiji-Schleife: man folgt entweder der weißen oder der schwarzen Farbe zum Wechsel in die entgegengesetzte Richtung

Grafik: b

Die erste Kreisbewegung – Horizontaler Kreis, teilt den Körper zwischen oben und unten.  
Die erste Kreisbewegung beginnt vom Damm aus gegen den Uhrzeigersinn, also von links nach hinten nach rechts. Der Form des Beckens folgend, werden die Spiralen langsam größer, bis sie die Gürtelregion erreichen. Dort kreist man einige Zeit auf dieser Ebene, um dann, der Taiji-Schleife folgend, die Richtung der Bewegung umkehrend, der Spiralbewegung wieder nach unten zum Dammbereich folgt.

#### Ceyuan

Die zweite Kreisbewegung – Vertikaler Kreis, teilt den Körper zwischen vorn und hinten.  
Auch die zweite Kreisbewegung beginnt im Dammbereich und verläuft, langsam größer werdend über die linke Seite, oben, rechte Seite wieder nach unten. Immer verläuft sie durch den Damm. Oben ist der höchste Punkt das Zwerchfell. Hat man die größte Ausdehnung erreicht, kreist man eine Weile und kehrt dann die Bewegung mit der Taiji-Schleife wieder um und spiralt sich in umgekehrter Richtung hinab in die Dammregion.

#### Zhengyuan

Die dritte Kreisbewegung – Vertikaler Kreis, teilt den Körper zwischen rechts und links.  
Beginnt wieder im Dammraum und verläuft Richtung hinten, oben, vorne, unten. Auch hier werden die Spiralen langsam größer und verlaufen immer durch den Damm. Oben ist der maximale Punkt wieder das Zwerchfell. Hat man die größte Ausdehnung erreicht, kreist man eine Weile, kehrt die Bewegung mit der Taiji-Schleife um und folgt den Spiralen, die wieder kleiner werden, wieder hinab in die Dammregion.

Frauen benutzen die geraden Yin-Zahlen: 4, 8, 12, 24

Männer benutzen die ungeraden Yang-Zahlen: 3, 9, 18, 36

Man kreist sich mit vier Umdrehungen zur größten Umlaufbahn, um dort im Wechsel mit der Taiji-Bewegung eine gleiche Anzahl Kreise in beide Richtungen zu führen.  
Im Dammbereich kann man mittels einer Art Knäuelbewegung (das Qi fließt wie es mag, in alle Richtungen = Roudong) dem Qi den entsprechenden Impuls, in die dann folgende Bewegungsrichtungen geben. Hat man nach der letzten Kreisbewegung wieder den Damm erreicht, zieht man das Qi innerlich hoch bis in das innere Dantian (das Zentrum aller Kreise) und vollzieht dort den Abschluss der Übung, indem man das Qi speichert.  
Die Bewegung der Arme und Hände können die inneren Bewegungen sanft begleiten.

*Das zählen der Kreise ist wie ein Mantra, es hilft uns, in der Übung nicht den Faden zu verlieren. Alle Bewegungen sind so langsam, daß man sie fühlen kann, während man sie ausführt und sie mit dem inneren Blick beobachtet. Gleichzeitig spürt man der Bewegung nach, ohne zu bewerten, was sich dabei in einem ereignet. Niemals hält man fest, sondern geht von Augenblick zu Augenblick und verbindet den Atem mit der Bewegung und der Vorstellung. Die Vorstellung (und nicht das Denken nutzend) übt man die Bewegungen voller Entspannung und Einfachheit. Dabei entsteht die Harmonie aus den sich ergänzenden Kräften von Yin und Yang und Körper, Qi und Geist erreichen einen Einklang.*

**Wirkung:** Die drei Kreise im Dantian verstärkt und harmonisiert den Qi-Fluss im Bauchraum und wirkt daher entspannend und nährend auf alle Bauchorgane, insbesondere aber auf die drei Yin der Beine, die Nieren, die Leber und die Milz. Die Übung sorgt für einen verstärkten Fluss des Yuan-qi und kräftigt dieses. So unterstützt es auch die Sekretion der Drüsen und ist hilfreich für alle Frauen, gerade in Zeiten der Menstruation, der Schwangerschaft und in den Wechseljahren. Sie hilft bei allen Problemen des Unterleibs, dazu zählen Verdauungs- und Ausscheidungsprobleme, wie Rückenschmerzen.