

Jingong (Ruhe-Übung) Meditation im Liegen - Atemübung

Mit der Übung folgt man der Anleitung: Viele Gedanken durch Einen ersetzen.

Körperhaltung

Auf dem Rücken liegen. Die Beine sind angewinkelt und stehen schulterbereit. Die Oberschenkel unterstützen so die Unterschenkel und umgekehrt. Die Hände ruhen dort auf dem Bauch (nicht falten), wo sie den Atem wahrnehmen. Wenn nötig können mit Kissen die Ellbögen unterstützt werden.

Die Übung: Atem und Denken Eins werden lassen

Tue nicht, sondern lass dich während der Übung von den natürlichen Fähigkeiten des Atems leiten. Übe die Konzentration auf das spezifische Wort mit der Ausatmung. Der Einatem kommt von alleine. Beobachte was passiert.

Spreche innerlich mit dem 1 - 3. Ausatem das Wort „langsam“.

..... mit dem 4 - 6. Ausatem das Wort „gleichmäßig“.

..... mit dem 7 - 9. Ausatem das Wort „tief“.

Kommt man aus der Übung heraus, beginnt man von vorn. Das Zählen kann auch öfter wiederholt werden.

Abschluß

Sage dir dann. „Ich möchte die Übung beenden und reibe das Dantian. Recke und streck dich.“

Wirkung

Stärkung und Kräftigung und Harmonisierung des unteren Dantian (Erwärmers), Beruhigung des Herzens.

Laotze, Kapitel 5 heißt es:

„Zwischen Himmel und Erde

Da scheint ein Blasebalg zu sein:

Leer geworden, ist er dennoch unerschöpflich;


In Bewegung versetzt, möchte er nichts als fortfahren.“

Ming Men ist die Qi erzeugende Quelle.

Ming Men ist die Wurzel der 12 Leitbahnen, das bewegte Qi zwischen den Nieren, die Wurzel der 5 Körperspeicher die Wurzel der Pulsbewegung der 12 Leitbahnen, das Tor der Atmung, die Quelle des San Jiao, die "Quelle" Yuan.


zitiert nach M. Kubny: Qi-Konzept (Klassiker der schwierigen Fragen, Passage 66) Haug-Verlag


Ausatem:

Beim Ausatemen tritt das Qi vom Herzen, Wandlungsphase Feuer, Trigramm: LI  aus

und wird an die Lunge, Wandlungsphase Metall, Trigramm: DUI  weitergegeben,

Einatem:

Beim Einatem tritt das Qi in die Nieren, Wandlungsphase Wasser, Trigramm: KAN  ein

und wird an die Leber, Wandlungsphase Holz, Trigramm: XUN  weitergegeben.

Während der Zeit des Aus- und Einatems empfängt die Milz das Aroma der Nahrungsstoffe.