

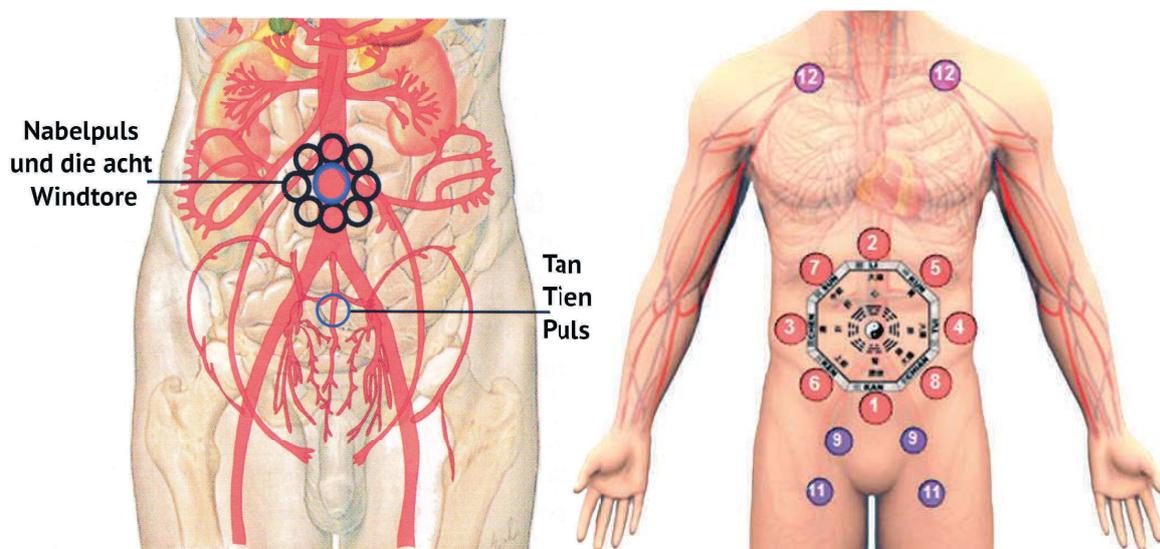
Vorsicht: Wenn eine Person anfängt, unregelmäßig zu atmen oder mit Schmerzen oder Widerstand, halten Sie für längere Zeit inne oder fahren noch vorsichtiger fort. Fordern Sie die Person auf, langsam und tief ein- und auszuatmen, damit sie sich wieder beruhigen kann.

Das Öffnen der Windtore

Das Öffnen der Windtore aktiviert die Energie im Bauch und löst Spannung im Nabelbereich. Es ist wichtig, die Winde am Anfang einer Sitzung zu klären, da kranke Winde vom Blut her über den Nabel entweichen können, wenn man ihnen einen Weg bahnt, indem man Punkte um den Nabel herum öffnet. Man aktiviert das tiefere Gewebe der Aorta und des Lumbalplexus, indem man die Winde aus den Organen und anderen Bereichen des Körpers anzieht.

Die Liste der Schritte weiter unten zeigt auf, welche Organe jeweils angesprochen werden. Benutzen Sie Ihren Daumen oder einen Ellbogen, indem Sie vom Nabel weg mit angemessenem Druck in jeden Windpunkt drücken, bis Sie einen Puls wahrnehmen. Halten Sie dann den Punkt jeweils so viele Pulsschläge, wie in der Tabelle angegeben und lassen dann wieder los.

Nachdem Sie alle Punkte, wie in der Tabelle angegeben, bearbeitet haben, pausieren Sie, so dass ein Effekt wachsen kann und die Energie sich stabilisiert.



Pulspunkte im Bauch

Wenn Sie an einem Punkt keinen Puls finden, dann halten Sie den Punkt dennoch mit der angegebenen Anzahl von Pulsschlägen für diesen Tag. Beachten Sie, dass die Punkte sich seitlich vom Nabel befinden und nicht im Nabel.

Wenn Sie einen Puls deutlich spüren, dann können Sie jeweils pumpen, anhalten und überprüfen, bis der Puls gleichmäßig wird.

| Punkt # | Tan Tien (Punkt unterhalb des Nabels) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Montag | 15 | 8 | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 |
| Dienstag | 8 | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 |
| Mittwoch | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 | 17 |
| Donnerstag | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 | 17 | 19 |
| Freitag | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 | 17 | 19 | 21 |
| Samstag | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 | 17 | 19 | 21 | 10 |
| Sonntag | 6 | 15 | 8 | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 |

Anzahl der Pulsschläge zum Öffnen der Windtore

Gehen Sie in der folgenden Reihenfolge vor:

1. Linke Niere
2. Herz
3. Rechte Niere
4. Blase und Genitalien
5. Darm
6. Milz und Magen
7. Leber
8. Darm

Die Tabelle gibt die Reihenfolge an, in der Sie die Windtore öffnen. Sie zeigt auch die Anzahl der Pulsschläge, die an den jeweiligen Punkten an unterschiedlichen Tagen beachtet werden sollten. Die tägliche Zählweise lehnt sich an die traditionelle taoistische Praxis der Numerologie zum Öffnen der Windtore an.

Öffnen des Tan Tien Pulses

Es kann sein, dass Sie diesen Vorgang einige Monate üben müssen, bevor Sie den Tan Tien Puls differenziert wahrnehmen können. Manchmal findet man aber auch gar keinen Puls. In diesem Fall können Sie nur an dem Punkt langsam die Anzahl der Pulsschläge für den Tag in Sekunden zählen.



Den Tan Tien Puls aktivieren

1. Ermitteln Sie den Tan Tien Puls in einer Art Mulde, ungefähr drei Finger breit unter dem Nabel.
2. Drücken Sie hinein, bis Sie einen Puls wahrnehmen. Mit dem Echo der Aorta und dem Puls der Beckenarterie, erscheint eine energetische Empfindung. Wenn Sie an jemandem arbeiten, der sehr dick oder muskulös ist, müssen Sie vielleicht sogar den Ellbogen einsetzen, um den Puls zu finden. Ob Sie nun die Finger oder den Ellbogen nehmen, seien Sie sanft und gleiten nicht ab.
3. Wenn Sie, wie bereits erwähnt, keinen Puls klar wahrnehmen können, zählen Sie die entsprechende Anzahl von Pulsschlägen für den Tag in Sekunden.
4. Danach lösen Sie den Druck. Der Klient sollte nun einen Energiefluss durch den gesamten Körper spüren.