

## Formel 1: Der Tiegel des Kristallraums

1. Achten Sie auf das linke Ohr und auf die Metallkraft.
2. Achten Sie auf das rechte Ohr und die Holzkraft.
3. Ziehen Sie diese beiden Kräfte zusammen in den Kristallraum, kombinieren Sie sie zur Feuerkraft.

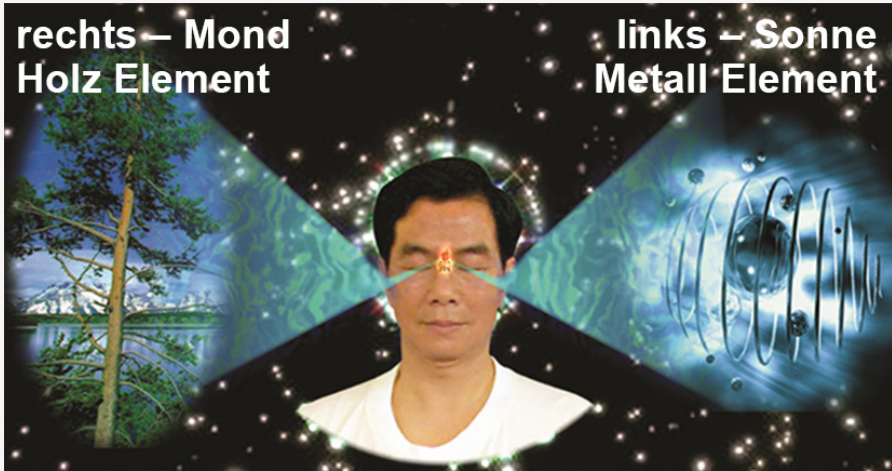


Abb. 4 Metall und Holz verwandeln sich im Kristallraum in Feuer.

4. Seien Sie sich des Mundes bewusst und atmen Sie in das Kehlkopfzentrum und aktivieren den Unterbauchsog. Der Tiger und der Drache atmen, um den Sog zu erzeugen, und fühlen Sie, wie das Chi in den Mund eintritt und sich die Wasserkraft im Chi-Ball sammelt.
5. Legen Sie die Sammelstellen an, um das Wasser im Mund aufzunehmen.
6. Lassen Sie das Wasser aufsteigen, und senken Sie das Feuer und koppeln Sie an der Nasenspitze. Drehen Sie das Bewusstsein nach innen und spüren Sie gleichzeitig die Drei-Tiegel-Kopplung.

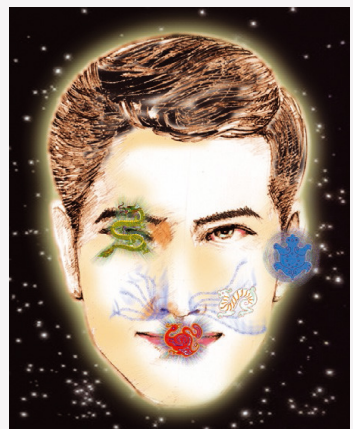
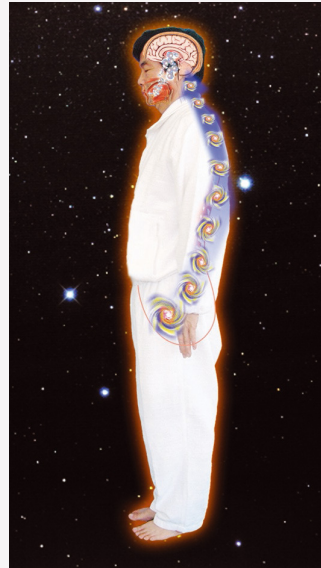


Abb. 5  
Kopplung von Feuer und Wasser



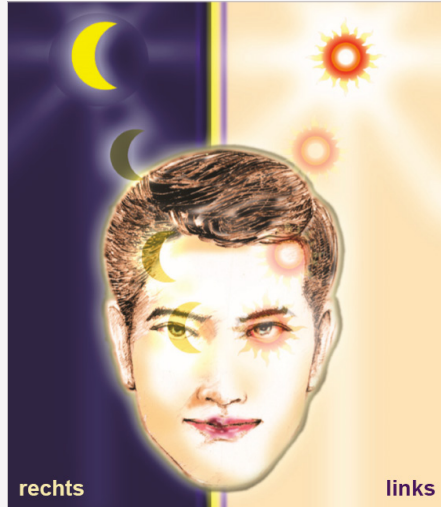
*Abb. 7 Kopplung von Feuer und Wasser*

7. Lassen Sie es in den Kristallraum dampfen. Der untere Tiegel dampft zu den Organen und den Drüsen.
8. Spüren Sie, wie sich die vier Tiegel gleichzeitig verbinden, der normale Atem aufhört und der wahre Atem beginnt. Lassen Sie die Haut zuerst atmen, und die Knochen in den Armen und Beinen.

## Formel 5: Den Tiegel aus Feuer (Sonne) und Wasser/Sexualenergie (Mond) formen

1. Bringen Sie die Sonne zum linken Auge, um das Feuer zu sein.
2. Bringen Sie den Mond zum rechten Auge hinunter, um das Wasser zu sein.

Abb. 29  
Sonne und Mond  
bis zu den Augen.



3. Bringen Sie das Feuer vom linken Auge zum Nasenrücken.
4. Bringen Sie das Wasser vom rechten Auge bis zum Dritten Auge.

Abb. 30  
Linkes und rechtes Auge  
bis zum Punkt  
zwischen  
den Augenbrauen.

