

Der wichtigste Bestandteil beim Üben der Knochenatmung ist die Entspannung. Es ist sehr wichtig, dass man in der Praxis nicht angespannt ist.

**Die Knochenatmung ist ein zweistufiger Prozess:**

### Erste Stufe – Einatmen und Ausatmen durch die Finger

- Zuerst kann man den Geist und die Augen benutzen, um den Atmungsprozess durch die Finger zu visualisieren.
- Allmählich spürt man, wie sich der Atem die Hände hinauf, die Arme zum Schädel hoch und dann die Wirbelsäule und die Beine hinunter bewegt.
- Nehmen Sie das Gefühl wahr, wenn sich der Atem durch diese Bereiche bewegt.
- Beim Einatmen fühlt sich der Atem kühl und beim Ausatmen warm an.
- Fühlen Sie das Innere der Knochen und lassen Sie den Atem in die Knochen eindringen, indem Sie die Muskeln und Sehnen entspannen.



Abb. 2 Knochenatmung

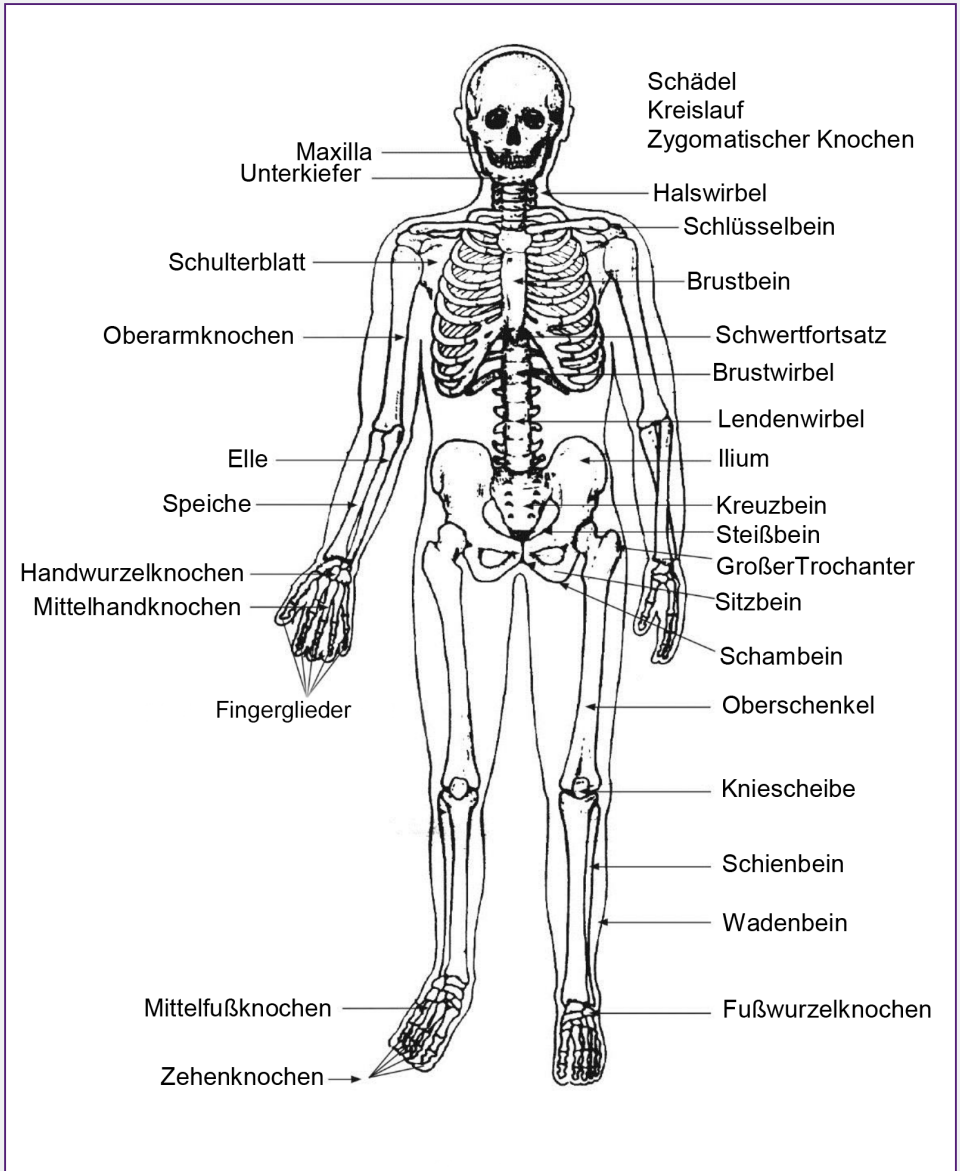


Abb. 3 Skelett

## Zweite Stufe – Einatmen und Ausatmen durch die Zehen

- Nach und nach durch die Beine bis in die Oberschenkelknochen einatmen.
- Nach dem Einatmen den Atem anhalten, aber nicht so lange, bis Beschwerden auftreten.
- Dann durch die Zehen nach unten ausatmen und wieder einatmen.
- Im nächsten Atemzug bis zu den Hüften einatmen und dann durch die Zehen ausatmen.
- Als nächstes atmen Sie bis zum Kreuzbein ein. An diesem Punkt kann die Energie durch den Rücken nach oben steigen und den Kopf erreichen und in das gesamte Nervensystem durchströmen.
- Zum Schluss atmen Sie die Beine und den Rücken hinauf und kombinieren sie mit dem Atem aus den Fingerspitzen, der über Arme und Schultern durch C-7 in den Kopf strömt.
- Denken Sie daran, dass Energie am effektivsten über die Zehen, Fingerspitzen, Ellbogen, Knie, über Kreuzbein, C-7, das Tor des Lebens, die Schultern und die Nasenspitze ein- und ausgeatmet wird.

## AUSFÜHRUNG DES CHI GEWICHTHEBENS

### Das Faszienetzwerk stärken

Eine nach oben gerichtete Gegenkraft wird von den inneren Organen und Drüsen erzeugt, um dem auf den Genitalien lastenden Gewicht zu widerstehen. Diese Kraft wird durch das Chi verstärkt, das aus dem Sexualzentrum freigesetzt wird, wenn das innere System die Faszien einsetzt, um gegen das Gewicht anzuziehen. Die Faszien tragen daher wesentlich zur Verteilung der Energie bei. Sie dienen auch als Verbindung zwischen den Genitalien und dem Becken- und dem Urogenitaldiaphragma.

Wenn diese Verbindung locker ist, ermöglichen es der Chi-Muskel und das Diaphragma den Organen, ihr Gewicht zum Damm zu verlagern und dadurch den Chi-Druck zu verringern. Wenn die Verbindung stark gehalten wird, werden die Organe und Drüsen an ihrem Platz gehalten und der Chi-Druck aufrechterhalten.

### Chi Gewichtheben für ein starkes Urogenital- und Beckendiaphragma

Der menschliche Körper hat viele Diaphragmen, die die inneren Organe und Drüsen an ihrem Platz halten, wie z.B. die Diaphragmen (Zwerchfell) im Thorax und die urogenitalen Diaphragmen. Während des Chi-Gewichthebens tragen diese wesentlich zu der nach oben gerichteten Gegenkraft bei, die gegen den nach unten gerichteten Zug der an den Genitalien verankerten Gewichte eingesetzt wird. (Abb. 4)

Die Becken- und Urogenitaldiaphragmen, die als der Boden der Organe betrachtet werden, und die Chi-Muskulatur werden durch diese Praxis alle gestärkt, was dazu beiträgt, jeglichen Energieverlust durch sie zu verhindern.