

# CONTENTS

- 5 **Bewusstes Atmen, Energiebalancierung der Wirbelsäule und des Psoas-Muskels**
- 6 **Ganzkörperatmung**
- 12 **Fluss fließt ins Tal**
- 14 **Wasser nach oben und Feuer nach unten**
  - Teil I. Aktivierung der sprudelnden Quellen
  - Teil II. Aktivierung der Lao Gong Perikardpunkte
- 16 **Affe ruht mit Knien in der Luft**
- 16 **Krokodil hebt Kopf**
- 18 **Affe umklammert Knie**
- 19 **Affe drückt gegen Knie**
- 21 **Affe „betet“ mit Ellenbogen**
- 22 **Ellenbogen Beten Gegenposition: Knie umklammern**
- 23 **Körper wie eine Schlange verdrehen**
- 24 **Affe zieht Beine an**
- 25 **Den Bogen spannen**
  - Teil I. Ausgeglicherer Bogen
  - Teil II. Voller Bogen
- 27 **Berg erhebt sich aus dem Meer**
- 28 **Grille ruht auf Blume**
- 29 **Delphin hebt Schwanz**
- 29 **Fliegen in Träumen**
- 30 **Das Liebesritual der „einfachen“ Kobra**
- 34 **Öffnen der Wirbelsäule**
- 34 **Pfau schaut auf seinen Schwanz**
- 37 **Affe dreht Wirbelsäule zum Bein hinaus**
- 41 **Drache streckt Schwanz und Krallen zur Seite**
- 44 **Bogen spannen und den Pfeil abschießen**
- 48 **Schwingender Bambus im Wind**
- 50 **Umdrehen und das Tor des Lebens öffnen**
- 52 **Hilfreiche Links**

# TAO YIN ÜBUNGEN FÜR REVITALISIERUNG, GESUNDHEIT UND LANGLEBIGKEIT

## Bewusstes Atmen, Energiebalancierung der Wirbelsäule und des Psoas-Muskels

Zunächst dient die Ganzkörperatmung dazu, den Körper zu entspannen und zu beruhigen, damit man mehr Nutzen aus den körperlichen Übungen ziehen kann. Man entwickelt die Fähigkeit, bewusst zu atmen, mit Licht zu atmen und zu lernen, den subtilen, elektrischen Atem durch den Körper zu lenken. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt der Praxis während der passiven Ruhephase zwischen den körperlichen Anstrengungen und Bewegungen. Strukturell wird der Konditionierung und dem Training der Wirbelsäule und des Psoas-Muskels besondere Aufmerksamkeit gewidmet, die für den gesamten Körper so wichtig sind. Energetisch beginnt man, die Feuer- und Wasserenergien des Herzens und der Nieren auszugleichen, was einen dramatischen Einfluss auf den Psoas-Muskel hat (und umgekehrt). Dieser Energieausgleich wird durch die Kombination von Übungen, Atmung und Meditation erreicht.



*Fig. 1 Fluss fließt ins Tal*



*Abb. 2 Ausgangsposition: Liegen Sie auf dem Rücken mit normaler Wirbelsäulenverkrümmung.*

Durch diese Übungen entwickelt man allmählich sein „Yi“ und trainiert das „Zweite Gehirn“ im Tan Tien, dem Kontrollzentrum im Unterbauch.

## Ganzkörperatmung

Die Tao Yin Übungen beginnen immer mit dem Atem. Die Arbeit mit dem Atem ist ein integraler Bestandteil der Praxis. Der Atem ist ein zuverlässiger Führer, um tiefer in den Körper und tiefer in die Dehnung zu gelangen. Der Atem ist eine Brücke, die den Körper mit dem Verstand und den Verstand mit dem Geist verbindet. Tao Yin ist Meditation in Bewegung, die all unsere einzelnen Teile in die Ganzheit integriert.

Das Kontroll- und Koordinationszentrum im Körper für die reibungslose Integration all dieser körperlichen Aktivitäten ist das „Zweite Gehirn“ im Tan Tien. Das Training dieses viszeralen Gehirns – unser „Bauchhirn“, das fühlt und ein hohes Maß an Bewusstsein erreichen kann – ist ein angenehmer und sehr wichtiger Teil der Tao Yin Praxis.

**1. Nabel:** Legen Sie sich bequem auf den Rücken, mit dem Gesicht nach oben, die Beine ausgestreckt und leicht gespreizt. Legen Sie die Hände auf den Nabel, die rechte Hand auf die



*Abb. 3 Nabel: Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Nabel, die rechte Hand über die linke.*

linke. Spüren Sie, wie das Gewicht der Handfläche auf dem Bauch ruht. Atmen Sie ein paar Mal ganz tief ein und entspannen Sie sich. Lächeln Sie nach unten. Beim Einatmen dehnen Sie den Unterbauch. Atmen Sie auf angenehme Weise aus und lassen Sie dabei den Bauch entspannen. Lassen Sie beim Ausatmen jegliche negative Energie mit dem Atem ausströmen und stellen Sie sich vor, dass sie eine wolkige graue Farbe hat.

Fahren Sie mit Ihrer Atmung fort: Atmen Sie ein und dehnen Sie dabei auch den Nabelbereich aus. Ausatmen und entspannen. Das Ausatmen der wolkigen, grauen Farbe hilft, Giftstoffe auszuscheiden. Wenn Sie einatmen, atmen Sie ein goldenes Licht ein, die Farbe der „hochoktanigen“ Energie.

Dehnen Sie den subtilen Atem allmählich aus, so dass sich die goldene Energie im Bereich Ihrer konzentrierten Aufmerksamkeit sammelt, hinter dem Nabelbereich unter den Händen. Atmen Sie auf diese Weise etwa eine Minute lang weiter. Spüren Sie, wie das goldene Licht mit jedem Atemzug tiefer sinkt. Wenn Sie in Ihrer Praxis Fortschritte machen, wird der subtile Atem sehr deutlich spürbar.

**2. Unterbauch:** Führen Sie die Handflächen nach unten zum Unterbauch. Hände getrennt: rechte Handfläche auf der rechten Seite, linke Handfläche auf der linken Seite. Atmen Sie ein und spüren, wie sich der Unterbauch ausdehnt, und atmen Sie die trübe graue Farbe aus, wobei Sie jegliche Krankheit oder unterdrückte Emotionen loslassen.



*Abb. 4 Unterbauch: Setzen Sie die Atmung fort, wobei Ihre Handflächen jede Seite des Unterbauches bedecken und Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich darunter gerichtet ist.*

Atmen Sie ein und stellen sich vor, wie die goldene Farbe in den Körper eindringt, während Sie den Unterbauch mit Energie füllen. Atmen Sie etwa zwei Minuten lang mit den Handflächen und Ihrer Aufmerksamkeit auf dem Unterbauch weiter.

**Kommentar:** Bewusstes Atmen ist sehr wichtig, weil es eine Möglichkeit ist, Giftstoffe, Spannungen und Stress zu beseitigen.

**3. Oberbauch:** Bedecken Sie den Oberbauch mit Ihren Handflächen oberhalb des Nabels und unterhalb des Brustkorbs. Atmen Sie lange und langsam ein und lassen das goldene Licht tief in den Körper eindringen. Atmen Sie die trüben, grauen Substanzen aus. Fühlen Sie sich ruhig und friedlich.



*Abb. 5 Oberbauch: Handflächen oberhalb des Nabels und unterhalb des Brustkorbs.*

**Kommentar:** Diese ersten drei Schritte, die Tan-Tien-Atmung, können Sie jederzeit durchführen, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen. Sie helfen, Spannungen abzubauen und Giftstoffe zu lösen. Verbringen Sie etwa zehn Minuten mit dieser Tan-Tien-Atmung, und Sie werden sich erfrischt fühlen. Die vollständige Sequenz der Ganzkörperatmung, die folgt, ist sehr nützlich, besonders als Auftakt zu Ihrer Tao Yin Praxis. Dieses bewusste Atmen ist eine viel gesündere Angewohnheit als das Trinken einer Tasse Kaffee oder das Rauchen einer Zigarette! Nikotin und Koffein regen die Nebennieren an und vermitteln den Eindruck, dass man wach und erfrischt ist. Die Vorteile sind jedoch nur von kurzer Dauer und erschöpfen die Energie der Nebennieren, und die schädlichen Auswirkungen häufen sich. Stattdessen wird langsames, bewusstes Atmen Energie spenden und die Gesundheit des Körpers ein Leben lang fördern.

**4. Leistengegend:** Legen Sie Ihre Handflächen auf die Leistengegend, auf die Innenseite der Hüften. Rechte Hand auf der rechten Seite, linke Hand auf der linken Seite. Spreizen Sie die Beine schulterbreit auseinander. Seien Sie sich der Leistengegend bewusst und atmen Sie in sie hinein. Schließlich werden Sie die Ausdehnung und das Zusammenziehen der Leistengegend spüren. Lösen Sie jede Spannung, die Sie dort halten. Anspannung kann hier durch sexuelle Unterdrückung bestehen. Wenn es sehr eng oder blockiert ist, wird es das „Eiserne Tor“ genannt. Sexuelle Anspannung, Unzufriedenheit und Unterdrückung werden in diesem Bereich festgehalten. Wenn wir also in diesen Bereich hineinatmen, können wir loslassen und auf natürliche und effektive Weise entspannen. Dies ist eine sehr einfache Atmung, aber sie ist auch sehr kraftvoll. Spüren Sie, wie sich die Energie im Sexualbereich und in der Leistengegend zu lösen beginnt. Lassen Sie die Spannung als wolkige graue Farbe mit jedem Ausatmen los.

**5. Kreuzbein und Schädelbasis:** Beugen Sie Ihr rechtes Knie nach oben und stellen Sie den rechten Fuß flach auf den Boden. Drehen Sie Ihren Unterkörper ein wenig nach links, so dass Sie Ihre rechte Handfläche bequem auf Ihr Kreuzbein (Steißbein) legen können. Legen Sie Ihre linke Handfläche auf die Schädelbasis. Atmen Sie langsam und vollständig ein und stellen Sie sich dabei das goldene Licht in der gesamten Wirbelsäule vor. Atmen Sie aus und drücken Sie dabei sanft jede trübe graue Farbe heraus. Spüren Sie allmählich, wie das



*Abb. 6 Kreuzbein und Schädelbasis: Beugen Sie Ihr rechtes Knie nach oben. Drehen Sie Ihren Unterkörper ein wenig nach links, so dass Sie Ihre rechte Handfläche bequem auf Ihr Kreuzbein (Steißbein) legen können.*

Kreuzbein und die Schädelbasis atmen. Es vibriert, zieht sich zusammen und bewegt sich, ohne dass Sie etwas tun. Allein durch den Atem werden Sie schließlich die Bewegung dort und das Lösen der Spannung spüren.

**6. Untere Rippen:** Legen Sie die rechte Handfläche auf die linken unteren Rippen und die linke Handfläche auf die rechten unteren Rippen, verschränken Sie die Arme und lassen Sie das Zwerchfell entspannen.

**7. Mittlerer Brustkorb:** Führen Sie die Hände zur Mitte der Brust und verschränken Sie die Arme. Legen Sie die Handflächen auf die Seiten Ihrer Rippen, die linke Handfläche unter die rechte Achselhöhle und die rechte Handfläche unter die linke Achselhöhle. Spüren Sie, wie sich Ihre Lunge ausdehnt. Stellen Sie sich nun beim Ein- und Ausatmen vor, dass Sie auch durch Ihre Handflächen atmen – goldenes Licht hinein, die wolkige graue Farbe hinaus.



*Abb. 7 Mittlere Brust: Legen Sie die Handflächen an die Seiten Ihrer Rippen, die linke Handfläche unter die rechte Achselhöhle und die rechte Handfläche unter die linke Achselhöhle.*

**8. Obere Rippen:** Legen Sie Ihre Hände sanft auf die oberen Rippen am oberen Ende des Brustbeins. Die rechte Handfläche deckt die rechte Seite ab, die linke Handfläche die linke Seite, unter dem Schlüsselbein. Atmen Sie. Spüren Sie die Ausdehnung Ihrer oberen Lungenflügel. Atmen Sie die goldene Farbe vollständig in Ihre oberen Lungenflügel ein. Atmen Sie





*Abb. 8 Obere Rippen: Ihre rechte Handfläche bedeckt die rechte Seite unter dem Schlüsselbein, und die linke Handfläche bedeckt die linke Seite.*

die graue, wolkige Farbe aus und spüren, wie der Atem Ihre Rippen beim Ein- und Ausatmen bewegt, ohne dass Sie sich anstrengen.

**9. Seiten des Halses:** Legen Sie Ihre Handflächen sanft auf beide Seiten des Halses: rechte Seite, linke Handfläche; linke Seite, rechte Handfläche. Spüren Sie, wie sich der Nacken ausdehnt und zusammenzieht. Seien Sie weich, flexibel und sanft. Atmen Sie natürlich. Wenn Sie gut atmen, spüren Sie, wie sich die Energie, das Chi, vom unteren Teil Ihres Körpers nach oben bewegt. Spüren Sie die subtile Ausdehnung und Kontraktion Ihres Nackens, wenn Sie ein paar Minuten so atmen.



*Abb. 9 Nacken: Bedecken Sie beide Seiten des Halses sanft mit den Handflächen: rechte Seite, linke Handfläche; linke Seite, rechte Handfläche*

**10. Schläfenknochen:** Bedecken Sie Ihre Schläfenknochen mit Ihren Handflächen – linke Handfläche auf der linken Seite, rechte Handfläche auf der rechten Seite. Spüren Sie, wie Ihre Schläfen atmen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es schwierig ist, es sofort zu spüren, atmen Sie einfach ganz natürlich und bald werden Sie spüren, wie Sie sich leicht ausdehnen und zusammenziehen. Wenden Sie keine Kraft an – lassen Sie es einfach geschehen. Wenn Sie genau auf Ihre Atmung und den Kontakt Ihrer Hände mit den Schläfenknochen achten, werden Sie spüren, wie sich die Schläfen ganz leicht mit Ihrem Atem bewegen. Atmen Sie mit vollem Bewusstsein.

**11. Scheitel:** Legen Sie beide Hände sanft auf den Scheitel und spüren Sie die Ausdehnung und Kontraktion mit jedem Atemzug. Atmen Sie einen stetigen Strom goldenen Lichts ein und



*Abb. 10 Schläfen: Die linke Handfläche liegt auf dem linken Schläfenbein, die rechte Handfläche auf dem rechten.*

stoßen wolkige, graue Farbe aus, die in Ihrem Körper zurückbleiben mag. Nehmen Sie jeden Atemzug ganz bewusst wahr und spüren Sie, wie Ihr Scheitel atmet.



*Abb. 11 Scheitel: Beide Hände sanft auf die Oberseite der Scheitel legen, Ausdehnung und Kontraktion spüren.*

**12. Ausbalancieren – nicht zu heiß, nicht zu kalt:** Entspannen Sie sich, legen Ihre Hände an die Seiten und atmen normal. Spüren Sie irgendeinen Teil Ihres Körpers, der Ihre Aufmerksamkeit erfordert, und atmen lächelndes goldenes Licht in diesen Bereich. Leiten Sie nun das Chi von Ihrem Kopf hinunter zu Ihren Fußsohlen. Atmen Sie ein, heben Sie Ihre Hände ganz langsam zum Kopf und bedecken Sie Ihr Gesicht leicht mit weichen Händen. Atmen Sie aus und streichen Sie mit den Händen über den Hals, die Brust, die Leistengegend und lassen Sie die Energie bis zu den Fersen hinunterwandern. Ruhen Sie sich aus, atmen Sie ein und atmen Sie aus.

Bringen Sie wieder ganz langsam Ihre Hände nach oben und lassen Sie das Chi in sich hinein, über Ihr Gesicht, Ihren Hals und Ihre Brust hinunter. Führen Sie es ganz langsam in die Leistengegend und zu den Fersen und wieder hinaus und atmen Sie die wolkige graue Farbe aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrere Male. Spüren Sie, wie Ihre Energie abkühlt, bis hinunter zu Ihren Füßen. Das Tao ist sehr darauf bedacht, die Energie auszugleichen, nicht zu heiß und nicht zu kalt. Dies ist eine gute Übung vor dem Schlafengehen für einen entspannten und tiefen, erholsamen Schlaf. Wiederholen Sie diese Übung einige Male und ruhen Sie sich ruhig aus und nehmen wahr, wie Sie sich fühlen.



# Fluss fließt ins Tal

## Aktivierter Meridian: Yang: Blase

1. Legen Sie sich vor der Bewegung mit dem Gesicht nach oben auf den Boden und schieben Sie beide Füße in Richtung Gesäß, wobei die Füße flach auf dem Boden liegen und die Knie angehoben sind. Atmen Sie weiterhin tief ein.

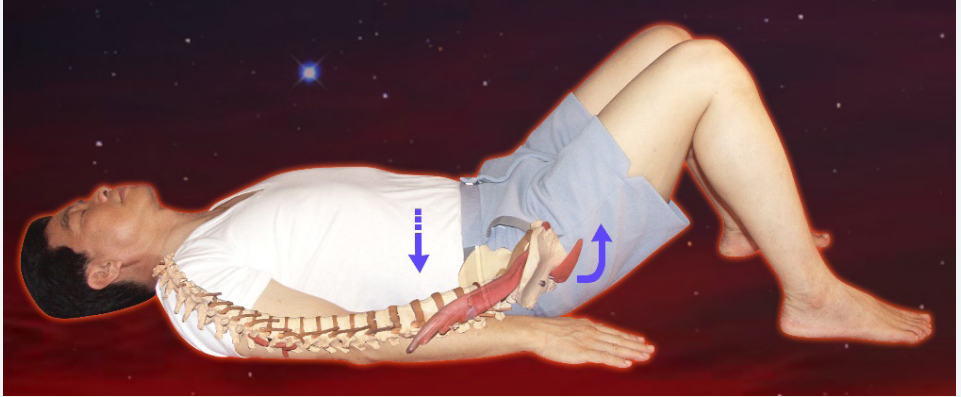


Abb. 12 Ausgangsposition: Mit aufgestellten Knien das Steißbein und das Kreuzbein bewegen, und Lendenwirbel; die oberen Wirbel sind in normaler Position.

2. Drücken Sie beim Ausatmen Ihre fünf Lendenwirbel zur Matte und kippen Sie Ihr Becken, während Sie Ihr Kreuzbein sanft anheben. Bewegen Sie nicht zuerst den Kopf (neigen Sie das Kinn leicht, um den Nacken zu fixieren), während Sie den Oberkörper anheben. Heben Sie sich von den unteren Brustwirbeln aus an und lassen Sie den Kopf im Bogen der sichelförmigen



Abb.13 Aufgerichtete Position: Das gleichzeitige Anheben des Kreuzbeins und der Brustwirbel, während Sie die Lendenwirbel auf die Matte drücken – kombiniert mit der Ausatmung – erzeugt das Tal.

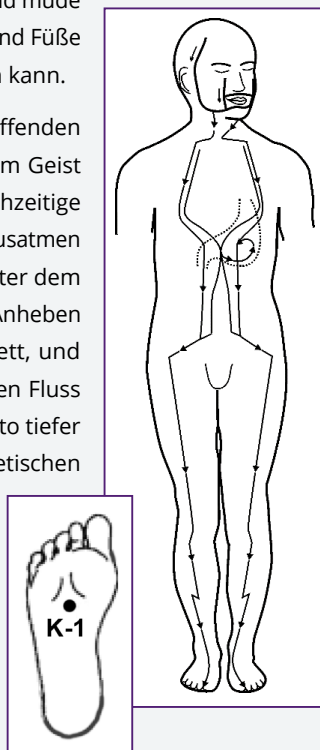
Krümmung der oberen Wirbelsäule folgen. Der Zweck dieser kontrollierten Bewegung ist die Aktivierung des Psoas-Muskels. Wenn Sie Ihren Kopf zu weit nach oben bringen, spannen Sie die Bauchmuskeln zu stark an und können nicht gut atmen. In der Theorie des Tao wollen wir die Bauchmuskeln nicht zu sehr anspannen. Wenn Sie den Oberkörper nur leicht anheben, aktivieren Sie den Psoas – nicht die Bauchmuskeln. Der Kopf folgt bei dieser Bewegung nur nach.

3. Atmen Sie ein und entspannen Sie sich, indem Sie zuerst die Lendenwirbelsäule und das Kreuzbein loslassen und dann die Brustwirbelsäule nach und nach auf die Matte zurückkehren lassen. Entspannen Sie Ihre Wirbelsäule und den Psoas vollständig. Auf diese Weise bewegen sich die Lendenwirbelsäule, die Hüften und das Kreuzbein. Die Ruhephase ist sehr wichtig. Ruhen Sie sich aus und lächeln Sie der gesamten Wirbelsäule zu. Spüren Sie, wie ein Strom von Chi vom Kopf die Wirbelsäule hinunter zu den Lenden, dem Psoas und zum Kreuzbein/Steißbein fließt. Wiederholen Sie dies 3–6 Mal.

4. Beugen Sie nach der letzten Bewegung die Knie und machen Sie eine längere Pause. Atmen Sie bewusst in die von der Bewegung betroffenen Bereiche, insbesondere in die Lendenwirbelsäule und den Psoas-Muskel. Lächeln Sie einen Bereich an und fühlen Sie sich völlig entspannt, indem Sie mit der Einatmung das lächelnde, goldene, energetisierende Licht dorthin ziehen. Atmen Sie die gelösten Spannungen, Toxine und müde Energie in Form von wolkiger grauer Farbe durch Ihre Beine und Füße in ein Loch im Boden aus, damit Mutter Erde sie umwandeln kann.

**Kommentar:** Die Übung „Fluss fließt ins Tal“ hat einen treffenden Namen. Wenn Sie sie richtig machen, werden Sie sie mit dem Geist verstehen und in Ihrem Körper „begreifen“. Durch das gleichzeitige Anheben des Kreuzbeins und der Brustwirbel, wenn Sie beim Ausatmen die Lendenwirbel auf die Matte drücken, entsteht das Tal unter dem Bauch im Bereich der fünf Lendenwirbel und des Psoas. Das Anheben des Oberkörpers (der zwölf Brustwirbel) bildet das Flussbett, und so fließt das „goldene, energetisierende Licht“ vom Kopf „den Fluss hinunter ins Tal“. Je mehr Sie üben (jeden Tag ein wenig), desto tiefer wird Ihre Erkenntnis des Flusses und des Tals und des energetischen Flusses. Diese Bewegung ist grundlegend für diese Reihe von Tao Yin Übungen. Wenn Sie sie beherrschen, werden Sie in den folgenden Positionen leicht Ergebnisse erzielen. Lassen Sie den Fluss fließen!

*Abb. 14 Zehen zum Kopf hin gebeugt: Die Beine sind gestreckt, die Zehen werden sanft zum Kopf hin gebeugt, wodurch die sprudelnde Quelle (Nierenpunkt K-1) aktiviert wird.*



# Wasser nach oben und Feuer nach unten

## Aktivierte Meridiane:

**A. Yin: Niere & Yang: Blase**

**B. Yang: Magen**

**C. Yin: Perikard (Lao-Gong-Punkt)**

Im Tao Yin ist es wichtig, die überschüssige Wärme vom Herzen zum Psoas-Muskel und zu den Nieren zu bringen. Das entspannt und wärmt den Psoas-Muskel und den unteren Rücken. Vom sprudelnden Quellpunkt in der Fußsohle aus können Sie die Wasserenergie zu den Nieren und zum Herzen hinaufbringen, um das Feuer zu nähren oder überschüssige Hitze abzukühlen. Der Psoas mag keine Kälte. Wenn es kalt ist, zieht sich der Muskel zusammen und zieht die Wirbelsäule in Richtung Oberschenkel. Kälte und Angst vor den Nieren können sich auf den Psoas auswirken, so dass er sich zusammenzieht und sich dadurch negativ auf den Zustand des Körpers auswirkt. Diese Übung gleicht das Feuer- und das Wasserelement im Körper aus und sorgt für Harmonie im gesamten System

## Teil I. Aktivierung der sprudelnden Quellen

**1. Einatmen – Zehen beugen – Rücken:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Beine gestreckt und leicht gespreizt, die Arme an den Seiten. Beugen Sie beim Einatmen sanft die Zehen nach hinten in Richtung Kopf, fühlen Sie, wie Sie die Zehen nach hinten biegen, und spüren Sie, wie sich die Fußsohlen dehnen. Spüren Sie einen Sog, der die Wasserenergie nach oben in Ihre Fußsohlen zieht. Tun Sie dies, bis Sie eine leichte Spannung in Ihren Waden spüren.



*Abb. 15 Nach innen gekrümmte Zehen: Beugen Sie die Füße nach innen und biegen Sie die Zehen nach innen. Machen Sie eine Faust und drücken Sie mit den Mittelfingern auf die Lao Gong Punkte.*

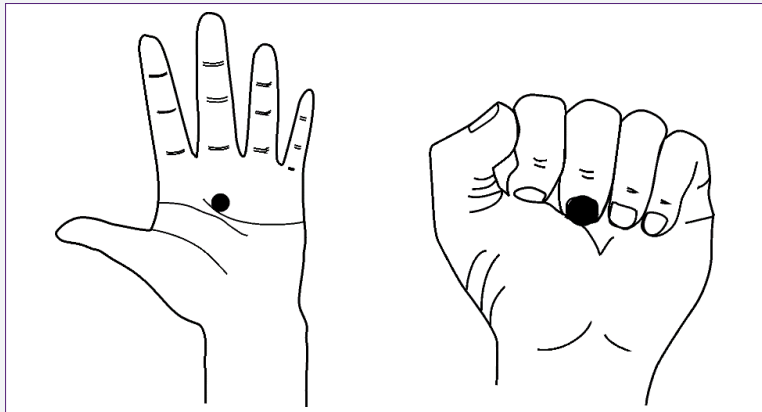


Abb.16 Ansicht des Lao-Gong-Punktes in der Hand.

**2. Halten – Spüren Sie das Chi von den Füßen:** Achten Sie auf die Fußsohlen und spüren Sie, wie das Chi von den Punkten der „Sprudelnden Quelle“ zu den Nieren aufsteigt und sich in Ihr Herz ergießt.

**3. Ausatmen – Lendenwirbelsäule zur Matte – Wärme zum Psoas:** Entspannen Sie beim Ausatmen die Füße und senken Sie den Brustkorb. Spüren Sie, wie die Wärme nach unten zur Wirbelsäule sinkt, und drücken Sie Ihre Lenden leicht auf die Matte. Spüren Sie, wie die überschüssige Wärme aus dem Herzbeutel und dem Herzen durch die Wirbelsäule zum Psoas-Muskel und zu den Nieren hinunterfließt und sie erwärmt. Der Psoas wird sich entspannt und gedehnt anfühlen und die Angst wird in den Nieren abfallen.

**4. Ruhe – Wärme in Psoas – Energiebündelung in den Fußsohlen:** Ausruhen. Lächeln Sie Ihren Psoas-Muskeln zu. Seien Sie sich bewusst, wie sich der Psoas anfühlt. Die Ruhephase ist sehr wichtig. Sammeln Sie die Energie. Spüren Sie die Wärme und Hitze, die in den Psoas-Muskeln vibriert. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Fußsohlen und spüren Sie, wie sich dort ein Energiepool sammelt und nach oben steigt. Wiederholen Sie dies einige Male.

## Teil II. Aktivierung der Lao Gong Perikardpunkte

**5. Einatmen – Fußsohlen nach innen zum Körper – Zehen einrollen – Faust machen:** Einatmen, die Füße nach innen beugen (Sohle zu Sohle) und die Zehen nach innen rollen. Schließen Sie die Hände zu einer Faust und drücken Sie mit den Mittelfingern an den Lao Gong Punkten, den Herzbeutelpunkten, in die Handflächen.

**6. Ausatmen – Brustkorb zur Wirbelsäule senken – Lendenwirbel zur Matte – Wärme nach unten:** Atmen Sie aus, entspannen Sie Füße und Fäuste und senken Sie den Brustkorb. Spüren Sie, wie die Wärme nach unten zur Wirbelsäule sinkt, und drücken Sie die Lendenwirbel leicht auf die Matte. Spüren Sie, wie die Wärme von den Händen über die Arme und Schultern bis zur Wirbelsäule bei T5-T6 zwischen den Schulterblättern fließt. Spüren Sie gleichzeitig,

wie die Wärme des Herzens/des Herzbeutels zu Ihrer Wirbelsäule bei T5–T6 hinunterfließt. Spüren Sie, wie die kombinierte Wärme die Wirbelsäule hinunter zu den Psoas-Muskeln und Nieren und schließlich zu den Fußsohlen fließt. Spüren Sie, wie Ihre Psoas-Muskeln schön warm werden, wie sich alle Kontraktionen lösen und der untere Rücken mit Energie versorgt wird. Machen Sie dies noch ein paar Mal.

**7. Ruhe:** Lächeln Sie und genießen das volle Gefühl Ihres Körpers.

## Affe ruht mit Knien in der Luft

### **Aktivierete Meridiane: Yin: Beine – Milz, Niere und Leber**

1. Bringen Sie die Knie zur Brust und lassen Sie die Füße in der Luft hängen. Legen Sie Ihre Hände auf die Innenseiten der Knie. Spreizen Sie die Beine gleichmäßig auseinander und lassen Sie dann die Schwerkraft die Knie auseinanderziehen, so dass Sie die Dehnung des Psoas-Muskels gleichmäßig auf beiden Seiten zu spüren beginnen.

2. Der wichtigste Teil dieser Übung ist die Atmung. Zuerst einatmen. Dann atmen Sie die Wärme vom Herzen hinunter zum Psoas-Muskel und zum Iliopsoas-Muskel aus, der an der Innenseite der Leiste mit dem Oberschenkel verbunden ist. Wenn Sie die Muskeln spüren, atmen Sie sanft in sie hinein, um jegliche Spannung zu lösen, die dort gespeichert sein könnte. Atmen Sie durch die Anspannung hindurch und entspannen Sie sich, wobei Sie darauf achten, dass beide Seiten gleichmäßig sind.

3. Wenn Sie sich in der Position wohlfühlen, wiederholen Sie die Bewegung, indem Sie Ihre Arme weiter nach unten strecken, so dass Sie Ihre Beine innerhalb des Schienbeins halten und schließlich innerhalb Ihrer Knöchel. Jedes Mal, wenn Sie die Position einnehmen, atmen Sie in die Muskeln, atmen Sie graue, trübe Energie aus und atmen Sie das goldene Licht ein. Lächeln Sie und genießen Sie die Empfindungen.

## Krokodil hebt Kopf

### **Aktivierter Meridian: Yang: Blase**

Der wichtigste Teil dieser Übung besteht darin, nicht zuerst den Kopf anzuheben, sondern sich von den unteren Brustwirbeln aus zu erheben. Das Krokodil kann den Kopf nicht allein ohne den Unterkörper anheben.

### **Rechtes Bein gestreckt**

1. Atmen Sie ein, ziehen Sie das linke Knie zur Brust und legen Sie beide Hände über das Knie. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gerade auf dem Boden aufliegen (oder beugen Sie das Knie ein wenig, um es beim Heben bequemer zu haben). Üben Sie keine Kraft aus, indem Sie z. B. an Ihrem Knie ziehen. Halten Sie das Knie einfach entspannt.



*Abb. 17 Beginnen Sie: Linkes Knie zur Brust bringen, beide Hände über dem Knie verschränken.*

2. Atmen Sie aus, halten Sie den Kopf still, indem Sie das Kinn leicht zurücklegen, um den Nacken zu fixieren,\* drücken Sie die Lendenwirbel auf die Matte und heben Sie das Kreuzbein. Während der Lendenbereich auf die Matte drückt und sich das Kreuzbein leicht anhebt, heben Sie den unteren Rücken (Brustwirbel T-12 und oberer Lendenwirbelbereich L-1) in Richtung Ihres Knies an. Spüren Sie, wie eine leichte Sichelkrümmung entlang der nach oben gerichteten Wirbel zum Kopf hin entsteht, die den Kopf näher an das Knie bringt.



*Abb. 18 Ausatmen: Kinn leicht anspannen, Lendenwirbel auf die Matte drücken und das Kreuzbein anheben.*

\* Versuchen Sie Folgendes, um den Kopf nicht zu führen: Ziehen Sie das Kinn leicht nach hinten, so dass Sie spüren, wie sich die Nackenmuskeln etwas anspannen. Jetzt sind die Halswirbel „eingesperrt“ und der Kopf kann keine Bewegung initiieren, sondern nur folgen. Achten Sie darauf, keine Spannung im Nacken zu erzeugen. Klappen Sie das Kinn nach hinten, aber nicht zu sehr und nicht zu wenig. Wenn Sie die vollständig angehobene Position erreicht haben, ist es in Ordnung, den Kopf ein wenig mehr zu bewegen, um die Spannung im Nacken zu lösen und entspannter zu sein.



3. Bringen Sie den Kopf so nah wie möglich an das Knie. Behalten Sie das lächelnde Gefühl im Tan Tien bei und halten Sie die Bauchmuskeln entspannt. Versuchen Sie nicht, das Knie zu küssen; es gibt keine Bonuspunkte, wenn Sie auch nur in die Nähe des Knies kommen – lassen Sie es! Nähern Sie sich dem Knie nur so weit, wie es die Wirbelsäule zulässt. Stecken Sie den Kopf nicht heraus und führen Sie nicht mit dem Kopf! Bleiben Sie sich des lächelnden Gefühls in Ihrem „zweiten Gehirn“ im Tan Tien bewusst, und halten Sie die Bauchmuskeln so entspannt wie möglich. Halten Sie Ihren Lendenbereich zum Boden gedrückt, und spüren Sie, wie sich Ihr Kreuzbein leicht von der Matte abhebt. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang.
4. Atmen Sie ein und kommen Sie sanft nach unten, indem Sie spüren, wie die Brustwirbel einen nach dem anderen herunterkommen, wobei Sie die Flexibilität sanft aufrechterhalten.
5. Ruhen Sie sich aus und lächeln Sie den Psoas-Muskeln zu, die beim Heben aktiviert wurden. Machen Sie ein paar Wiederholungen, wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## Affe umklammert Knie

**Aktivierter Meridian: Yang: Blase**

**1. Beine entspannen – Kreuzbein und Brustkorb anheben:** Heben Sie beide Beine an und verschränken Sie die Hände über den Knien. Atmen Sie aus, drücken Sie den Lendenbereich nach unten auf die Matte und lassen Sie das Kreuzbein und die Brustwirbel sich vom Boden abheben. Legen Sie das Kinn leicht schräg, um zu vermeiden, dass Sie mit dem Kopf vorausgehen, während sich Ihr Körper mit nach unten gedrückten Lendenwirbeln von der Matte hebt.



*Abb. 19 Ausgangsposition: Beide Beine beugen und anheben, Hände über den Knien verschränken. Drücken Sie die Lendenwirbel nach unten, so dass sich Kreuzbein und Brustkorb heben, Das Kinn ist nach hinten geklappt.*

**2. Nach dem Aufrichten von der Matte die Knie nach oben drücken. Psoas-Bewusstsein beibehalten:** Drücken Sie Ihre Knie gegen die Gegenkraft Ihrer Hände und Arme nach oben, um den Psoas zu aktivieren – während Sie den Lendenbereich der Wirbelsäule weiterhin in die Matte drücken.



*Abb. 20 Knie gestreckt Gegenkraft: Knie nach oben gegen die Hände drücken und Psoas und Iliopsoas aktivieren, Brustkorb nicht anheben, Nacken oder Kopf weiter.*

**3. Heben Sie Kopf und Oberkörper nicht weiter an:** Psoas- und Iliopsoas-Muskeln werden aktiviert, denken Sie daran, sich des Lächelns in Ihrem Tan Tien bewusst zu sein, und überprüfen Sie, ob Ihre Bauchmuskeln relativ entspannt sind. Wenn Sie den Kopf und den Oberkörper anheben, machen Sie die Übung nicht richtig. Spüren Sie, wie Ihr Lendenbereich auf die Matte drückt, während Sie Ihr Kreuzbein und Ihren Brustkorb leicht anheben. Achten Sie bei dieser Übung auf Ihren Iliopsoas- und Psoas-Muskel (das Bewusstsein wächst mit der Übung). Halten Sie die Übung einige Sekunden lang ohne Anspannung.

**4. Loslassen:** Ruhen. Lassen Sie beim Einatmen los. Ruhen und entspannen. Wiederholen Sie dies einige Male.

## Affe drückt gegen Knie

### Flügelpunkt: Aktiviert Herz und Dünndarm

Bei der folgenden Übung pressen Sie die Zähne zusammen und drücken die Zungenspitze auf den Gaumen hinter den Zähnen. Es gibt eine wichtige Verbindung zwischen Zähnen, Zunge, Herz und dem Psoas-Muskel. Indem Sie die Zähne zusammenbeißen und die Zunge auf den Gaumen drücken, erhöhen Sie die Kraft, die der Psoas-Muskel erzeugen kann. Das hilft auch, die Schädelpumpe zu aktivieren; es ist ein innerer Kraftprozess.

## **1. Vorbereiten:**

Bringen Sie beide Knie zur Brust und lassen Sie die Füße über dem Gesäß in der Luft baumeln. Stützen Sie beide Hände auf den oberen Knien ab. Beißen Sie die Zähne ein wenig zusammen und drücken Sie die Zungenspitze auf den Gaumen hinter den Zähnen, um die innere Kraft zu erhalten.

## **2. Aufrichten aus T6:**

Beginnen Sie die Bewegung aus dem Lendenbereich: Atmen Sie aus und drücken Sie mit Hilfe Ihrer unteren Rückenmuskeln (insbesondere des Psoas) die Lendenwirbel in die Matte und heben Sie das Kreuzbein leicht von der Matte ab.

Heben Sie die Brustwirbel nur ab dem Wirbel T6 an (strukturell als Flügelpunkt zwischen den Schulterblättern bekannt – auch als Flügelpunkt für den Herzmeridian). Dadurch können die Schultern leicht vom Boden abgehoben werden. Halten Sie das Kinn gestreckt und drücken Sie die unteren Brustwirbel von T7–T12 zusammen mit den Lenden auf die Matte.

## **3. Ellbogen verriegelt, Zunge, Herz, T6 und Hände verbinden:**

Drücken Sie die Knie gegen Ihre Hände und drücken Sie die Hände gegen die Knie, um die Gegenkräfte auszugleichen. Halten Sie die Ellbogen geschlossen, so dass die Kraft, die durch die Arme geleitet wird, vom Windpunkt an T6 (gegenüber dem Herzzentrum vorne) durch die Schulterblätter und Schultern kommt. Spüren Sie auch die Verbindung der Kraft von der Zunge zum Herzen und zu T6.

## **4. Einatmen und entspannen:**

Lächeln Sie und spüren Sie, wie das Chi durch Ihren unteren Rücken und den Psoas-Muskel fließt. Wiederholen Sie diese Übung mehrere Male. Lassen Sie zum Schluss die Beine auf die Matte sinken und atmen Sie bewusst, während Sie ruhen.

### **Anmerkung:**

Drücken Sie nicht aus den Knien mit der Muskelkraft der Beine. Übertragen Sie stattdessen die Kraft aus der unteren Lendenwirbelsäule und den Psoas-Muskeln durch Ihre Struktur. Dies ist sehr wichtig. Indem Sie die Kraft für die Bewegung aus der Lendengegend erzeugen und über die aktivierten Psoasmuskeln auf die Oberschenkelknochen und von dort auf die Knie übertragen, stärkt der Widerstand mit den Händen die Poasmuskeln.

Die Lendenwirbel öffnen sich bei der Aufrichtung der unteren Wirbelsäule zu einer geraden Linie (anstatt wie bei der normalen Krümmung zusammenzuwachsen). So kann die Kraft der Lendenwirbelsäule effektiv auf die Oberschenkelknochen bis zu den Knien geleitet werden.

Wenn Sie diese Übungen richtig ausführen, können Sie Tai Chi und alle anderen Übungen effektiver ausführen, indem Sie die Bewegung aus dem Psoas und der Lendengegend erzeugen.

# Affe „betet“ mit Ellenbogen

**1. Beginnen Sie – Ellenbogen zwischen den Knien:** Mit dem Rücken auf der Matte liegend bringen Sie beide Knie zur Brust und lassen die Füße wieder über dem Gesäß in der Luft baumeln. Legen Sie die Ellenbogen so an, dass sie die Innenseiten der Knie berühren. Strecken Sie nun die Arme nach oben und legen Sie die Handflächen zusammen. Achten Sie darauf, dass die Übung von der Lendenwirbelsäule ausgeht und die Bewegung vom unteren Rücken, dem Psoas und dem Iliopsoas-Muskel initiiert wird – nicht von den Knien oder den Beinmuskeln.



Abb. 21 Beugen Sie beide Knie in Richtung Brust. Legen Sie die Ellbogen so an, dass sie die Innenseiten der Knie berühren. Die Arme strecken und die Handflächen aneinanderlegen.

## **2. Zungendruck, Aufrichten – Knie und Ellenbogen gegeneinander drücken:**

Beißen Sie die Zähne zusammen und drücken Sie die Zungenspitze an den Gaumen. Atmen Sie aus, drücken Sie die Lendenwirbel nach unten, heben Sie das Kreuzbein an und heben Sie den Körper ab T12 an. Drücken Sie dann die Beine zusammen, während Sie sich mit den Armen abstützen. Halten Sie Ihre Bauchmuskeln relativ weich und entspannt. Die Ellbogen drücken nach außen und die Knie nach innen. Finden Sie die Muskeln, die Ihre Beine nach innen bewegen, und achten Sie darauf, dass Sie die Lendenwirbelsäule benutzen, um Ihre Beine zusammenzuschieben, nicht die Beinmuskeln. Vergessen Sie Ihr Lächeln im Tan Tien nicht!

## **3. Wiederholen Sie die Übung und ruhen Sie dann:**

Einatmen, den Körper langsam absenken und entspannen. Mehrmals wiederholen, dann die Beine senken und bewusst atmen. Lächeln Sie und spüren Sie das Gefühl im Rücken, besonders im Psoas-Muskel.



*Abb. 22 Die Zähne leicht zusammenbeißen, die Zunge an den Gaumen drücken. Drücken Sie die Lendenwirbel nach unten, heben Sie Kreuzbein und Brustkorb an, und drücken Sie dann die Knie zusammen, während Sie sich mit den Armen abstützen – die Ellenbogen drücken nach außen und die Knie nach innen.*

Atmen Sie bis zu den Fußsohlen ein und atmen Sie die wolkige graue Farbe aus. Atmen Sie das goldene Licht in die Bereiche ein, die Sie als betroffen empfinden. Wenn Sie atmen, leiten Sie das Chi und bringen die Nährstoffe und Energie zu den Psoas-Muskeln.

**Kommentar:** Ihr Geist und Ihr Tan-Tien-Bewusstsein (Training des zweiten Gehirns) werden mit der Übung immer besser aufeinander abgestimmt. Sie werden in der Lage sein, die Kraft leicht durch Ihre Struktur von der Lendenwirbelsäule und dem Psoas zu den Knien zu leiten. Zu Beginn werden Sie dabei vielleicht nur wenig Widerstand spüren, weil die Muskeln für diese Bewegung gestärkt werden müssen.

## Ellenbogen Beten Gegenposition: Knie umklammern

Abgesehen von der Position der Arme und der Richtung der Gegenkräfte ähnelt diese Übung dem „Affengebete“ mit den Ellenbogen.

**1. Beginnen: Die Arme umschließen die Knie:** Die Knie werden in Richtung Brust angehoben und wie bei „Affe betet“ auseinandergezogen. Die Arme umschließen die Knie, so dass die Ellbogenbeugen bequem um die Knie passen.

**2. Knie nach außen drücken, Arme nach innen:** Zähne zusammenbeißen, Zunge drücken, aufrichten, Kraft von der Lendenwirbelsäule auf die Knie übertragen. Die Knie drücken nach außen, die Arme halten eine Gegenkraft nach innen.

**3. Wiederholen und ausruhen:** Wie bei „Affe betet“.

# Körper wie eine Schlange verdrehen

## Aktivierter Meridian: Yang: Gallenblase

**1. Knie rechts:** Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie beide Knie an und stellen Sie die Füße flach auf die Matte. Lassen Sie die Knie ganz langsam nach rechts fallen und kommen Sie dabei so nah wie möglich an die Matte heran, ohne sich anzustrengen. Strecken Sie den linken Arm mit der Handfläche nach oben zur linken Seite aus; legen Sie die rechte Hand auf die linke Seite des Tan Tien.

**2. Halten und atmen Sie links:** Bleiben Sie lächelnd und atmend in dieser Position. Atmen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit auf Ihre linke Seite, atmen Sie goldenes, energetisierendes Licht ein und eine wolkige, graue Farbe aus. Konzentrieren Sie sich darauf, diesen Bereich auszu dehnen und zu verlängern. Bleiben Sie einige Minuten in dieser Position und atmen Sie mit vollem Bewusstsein in den linken Brustkorb, den Bauch, die Lendengegend, das Hüftgelenk, die Schultern und den Nacken.

**3. Zentrieren:** Bringen Sie Ihre Knie und Ihren Kopf zurück in die Mitte und spüren Sie, was Ihr Körper fühlt.

**4. Knie links:** Bewegen Sie ganz langsam beide Knie nach links, bis Sie die Matte berühren oder ihr nahekommen. Drehen Sie den Kopf nach rechts. Strecken Sie den rechten Arm aus und legen die linke Hand auf die rechte Seite des Tan Tien.



*Abb. 23 Oben rechts, Knie links: Auf der rechten Seite wiederholen. Behalten Sie diese Haltung bei und atmen Sie, um die rechte Seite zu dehnen.*



**5. Halten und atmen Sie rechts:** Atmen Sie einige Minuten lang vollständig in die rechte Seite ein und lassen Sie die Dehnung und Ausdehnung Ihrer rechten Seite zu. Machen Sie es auf die gleiche Weise wie oben für die linke Seite.

**6. Mitte:** Bringen Sie Ihre Knie und Ihren Kopf zurück in die Mittelposition und entspannen Sie sich. Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst, während Sie auf der Matte ruhen.

**7. Ausruhen:** Legen Sie die Beine auf die Matte und ruhen Sie sich bequem auf dem Rücken aus. Entspannen Sie sich und lächeln in Ihren Körper hinein.

## Affe zieht Beine an

### Aktiviert Meridiane: Yin der Beine – Milz, Niere und Leber

**1. Lockerung des Psoas-Muskels:** Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie die Knie an, legen Sie die Fußsohlen zusammen und halten Sie sie mit den Händen zusammen (wenn Sie die Füße nicht erreichen können, können Sie auch weiter oben am Bein anfassen). Spreizen Sie die Knie und bewegen Sie die Beine sanft hin und her. Spüren Sie die Dehnung in der Leistenengegend. Wippen Sie nicht zu kräftig, sondern nur sanft hin und her.

**2. Knie nach oben und unten ziehen:** Die Arme mit den Handflächen nach unten ein wenig zur Seite strecken. Legen Sie die Beine so auf den Boden, dass die Fußsohlen zusammenkommen und die Lendenwirbel flach auf der Matte liegen. Bewegen Sie die Knie nach oben und unten. Entspannen.



*Abb. 24 Knie anheben, Fußsohlen zusammenlegen und mit den Händen festhalten. Spreizen Sie die Knie auseinander und bewegen Sie sie leicht vor und zurück.*

**3. Ruhe:** Lächeln Sie und atmen Sie in die Leistenegend. Entspannen Sie Ihre Beine.

**4. Bemerkung:** Mit der Zeit können Sie die Knie bequem näher an die Matte heranführen und die Fußsohlen zusammenführen, ohne die Hände benutzen zu müssen. Strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach unten zur Seite aus. Führen Sie die Übung durch und ruhen Sie wie oben beschrieben.

## Den Bogen spannen

### Teil I. Ausgeglichener Bogen:

#### Psoas und Bauchmuskeln im Gleichgewicht halten

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Beine gestreckt vor sich, die Arme an den Seiten, Handflächen nach unten. Atmen Sie drei bis vier Mal lang und tief ein. Drücken Sie den Lendenbereich auf die Matte, und heben Sie die Beine aus der Hüfte leicht vom Boden ab. Heben Sie dabei gleichzeitig den Oberkörper an.

2. Ausatmend strecken Sie die Arme gerade zu den Füßen, während Sie die Beine etwa fünf Zentimeter vom Boden anheben. Kümmern Sie sich nicht darum, wie weit Sie Ihre Beine oder Ihren Kopf anheben können, und versuchen Sie nicht, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie die Lendenwirbelsäule fest auf dem Boden, heben Sie die Beine leicht an und dann den Hals und den Kopf. Am Ende der Ausatmung halten Sie die angehobene Position kurz und atmen dann ein, wobei Sie den gesamten Körper langsam auf die Matte sinken lassen und kurz ruhen. Wiederholen Sie dies zweimal. Spüren Sie zum Schluss beim Ruhen die Wärme und Energie im Lendenbereich. Lächeln Sie die ganze Wirbelsäule an und genießen Sie das Gefühl.



*Abb. 25 Ausgeglichener Psoas und Bauchmuskeln: Lendenwirbelsäule und Kreuzbein flach auf die Matte legen, gleichzeitig Beine, Brustkorb und Kopf anheben und das Kinn einziehen.*

Auf diese Weise werden die Psoas- und Bauchmuskeln in ausgewogener Weise trainiert. Achten Sie darauf, dass Sie, wenn Sie den Oberkörper zu stark anheben, möglicherweise eine andere Übung machen, als hier vorgesehen ist. Das gilt für die Übung in Teil II.

## Teil II. Voller Bogen:

### Hoch heben, auf dem Gesäß balancieren und die Zunge herausstrecken

1. Beginnen Sie wie zuvor, aber jetzt heben Sie beim Ausatmen den gesamten Oberkörper vom Boden ab und heben die Beine hoch. Balancieren Sie Beine und Oberkörper auf Ihrem Gesäß. Strecken Sie gleichzeitig Ihre Zunge so weit wie möglich heraus – spüren Sie die Dehnung wirklich!
2. Dehnen Sie sich ebenfalls von den Schulterblättern bis zu den Fingerspitzen nach vorne und beugen Sie die Zehen nach oben, so dass Sie die Dehnung durch Ihre Beine und Füße spüren. Durch diese Beugung in der Körpermitte spüren Sie die Dehnung im Psoas- und Iliopsoas-Muskelkomplex von der Lendenwirbelsäule und dem Kreuzbein bis zu den Oberschenkelknochenverbindungen in den Oberschenkeln. Durch Übung werden Sie schließlich in der Lage sein, die Zehen zu berühren.



*Abb. 26 Auf dem Gesäß balancieren: Beine und Oberkörper höher anheben und die Zunge herausstrecken.*

3. Spüren Sie die Verbindung zwischen der Zunge und allen wichtigen Sehnen im ganzen Körper, die von dieser vollen Dehnung von Kopf bis Fuß betroffen sind. Atmen Sie ein und entspannen Sie sich zurück auf die Matte. Genießen Sie die erfrischenden Empfindungen im ganzen Körper. Wiederholen Sie die Übung nach Belieben, und machen Sie dann einige Minuten lang eine bewusste Atmung oder eine Lotus-Meditation.

# Berg erhebt sich aus dem Meer

## Aktivierter Meridian: Yang: Magen

1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme an den Seiten, die Handflächen nach unten, die Füße flach auf dem Boden, während Sie die Knie nach oben bringen. Beginnen Sie mit dem Ausatmen, während Sie Ihr Kreuzbein nach oben kippen. Lassen Sie die untere Lendenwirbelsäule folgen und sich aufrichten.
2. Heben Sie einen Lendenwirbel nach dem anderen ganz langsam von der Matte.
3. Heben Sie nacheinander alle Brustwirbel von der Matte, bis Sie zu den Halswirbeln gelangen. Wenn Sie beginnen, sich auf den Schultern aufzurollen, halten Sie den Nacken und den Kopf flach auf der Matte.
4. Bringen Sie Ihren Körper so weit nach oben, wie Sie es bequem können. Achten Sie darauf, dass Sie weiterhin tief atmen. Halten Sie diese Position für einige Augenblicke.
5. Bringen Sie die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach unten. Bringen Sie zuerst die Brustwirbel sanft auf die Matte, dann die Lendenwirbel und schließlich das Kreuzbein. Achten Sie beim Herablassen darauf, welche Wirbel einzeln und welche in einer Gruppe die Matte berühren. Spüren Sie, wie sich jeder Wirbel öffnet und wie das Chi einfließt. Dies erfordert eine langsame, achtsame Bewegung. (Nachdem Sie sich dieses Vorgangs bewusst geworden sind und ihn beherrschen, können Sie Ihr Bewegungstempo und Ihr Atemmuster anpassen).
6. Wiederholen Sie. Ruhen Sie sich aus, lächeln Sie die ganze Wirbelsäule an und entspannen Sie sich. Lass das Gefühl des Wohlbefindens sich im ganzen Körper ausbreiten. Lächeln Sie und atmen Sie goldene Energie durch die Wirbelsäule und jede Zelle in Ihrem Körper.



Abb. 27 Berg angehoben: Von der Lendenwirbelsäule aus so hoch wie möglich anheben, wie eine Zugbrücke.

# Grille ruht auf Blume

## Aktiviere Meridiane: Yang: Magen & Yin: Herzbeutel

1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme an den Seiten, die Handflächen nach unten, und lassen Sie die Füße flach auf der Matte, während Sie die Knie nach oben bringen. Spüren Sie die Feinfühligkeit, die Kontrolle und das Gleichgewicht, die die Grille auf der Blume impliziert. Behalten Sie jedoch das Gefühl der ruhigen, soliden Struktur aus der vorherigen Übung bei, während Sie fortfahren.
2. Atmen Sie ein und rollen Sie langsam nach unten, zuerst den Kopf, dann den Nacken, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Kreuzbein. Kommen Sie einen Wirbel nach dem anderen herunter, während Sie normal atmen.
3. Atmen Sie aus und heben Sie das Kreuzbein, die Lendenwirbel, die Hüfte und den Brustkorb langsam an, einen Wirbel nach dem anderen. Wenn Sie den höchsten Punkt der Brustwirbelsäule erreicht haben, halten Sie kurz inne.
4. Atmen Sie ein und kommen Sie langsam herunter. Ruhen, atmen und lächeln Sie zur gesamten Wirbelsäule. Atmen Sie goldene Energie in die Wirbelsäule ein und atmen jede trübe, grau gefärbte, negative Energie aus.
5. Atmen Sie langsam aus und steigen Sie den ganzen Weg nach oben, einen Wirbel nach dem anderen: Kreuzbein, Hüfte, Lendenwirbel und Brustwirbel. Seien Sie ein schönes Heimchen, richten sich ganz auf und bleiben bis zu einer Minute lang in Ihrer Komfortzone.
6. Atmen Sie langsam ein und beginnen, wieder nach unten zu kommen, wobei jeder Wirbel die Matte berührt, einer nach dem anderen. Ruhe. Lächeln Sie und nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt. Genießen Sie die Empfindungen. Atmen Sie bewusst.



*Abb. 28 Ganze Grille am Kopf: Der Körper ist vollständig gestreckt und der Scheitel liegt auf der Matte.*

# Delphin hebt Schwanz

## Aktiviert Meridiane: Yang: Blase & Yin: Niere

1. Legen Sie sich auf den Bauch, legen Sie die Handflächen einige Zentimeter vor den Schultern auf die Matte. Drücken Sie Ihr Gesäß zusammen und spannen Sie es an, um Ihren unteren Rücken zu schützen. Atmen Sie aus und heben Sie beide Beine und den Kopf leicht von der Matte, indem Sie den Rücken sanft wölben.
2. Kehren Sie beim Einatmen sanft auf den Boden zurück.
3. Drücken Sie das Gesäß zusammen und heben Sie die Beine und den Kopf wieder an. Kreise mit den Beinen in der Luft, wobei jedes Bein in entgegengesetzter Richtung kreist.
4. Atmen Sie ein und kehren Sie sanft auf die Matte zurück. Ruhen Sie ein oder zwei Atemzüge lang. Wiederholen Sie die Übung, wobei Sie die Richtung der Beine umkehren.
5. Ausatmend heben Sie beides Kopf und Beine wieder an und kreuzen die Beine seitlich hin und her. Abwechselnd: Erst kreuzt ein Bein oben, dann das andere oben.
6. Ruhen. Atmen Sie bewusst in die Lendenwirbel hinein und entspannen Sie Ihren ganzen Körper vollständig.



Abb. 29 a. Gesäß anspannen, Beine und Kopf anheben.  
b. Beine kreisen. c. Umkehrung der Kreisrichtung

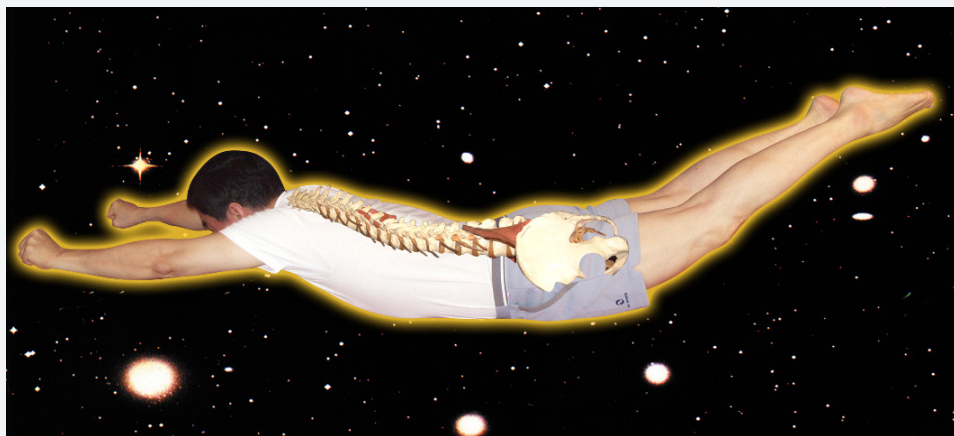
# Fliegen in Träumen

## Aktiviert Meridiane: Yang: Blase & Yin: Niere

1. Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach unten gerade über den Kopf aus. Heben Sie beim Ausatmen gleichzeitig Arme, Kopf und Beine vom Boden ab und wölben Sie den Rücken. Schauen Sie nach oben und halten Sie den Blick einige Sekunden lang.



2. Atmen Sie ein und senken Sie den Körper wieder auf die Matte. Entspannen Sie sich.
3. Machen Sie beim Ausatmen wieder eine Faust mit den Händen, heben Sie Arme, Kopf und Beine ganz von der Matte ab und wölben Sie den Rücken noch mehr, so dass nur noch das Schambein den Boden berührt. Halten Sie die Position einige Sekunden lang.
4. Einatmen und entspannen.
5. Wiederholen Sie das ein paar Mal und entspannen Sie sich dann vollständig. Lächeln Sie in jeden Teil Ihres Körpers, der sich angespannt oder verkrampft anfühlt, hinein und atmen goldenes Licht ein. Beobachten Sie die Empfindungen Ihres Körpers, während er auf der Matte ruht. Lassen Sie Verspannungen, Giftstoffe oder müde Energie in Form von wolkiger grauer Farbe los.



*Abb. 30 a. Heben Sie Arme, Kopf und Beine gleichzeitig und schauen Sie nach oben.  
b. Heben Sie den Rücken an und wölben Sie ihn, sodass nur das Schambein die Matte berührt.*

## Das Liebesritual der „einfachen“ Kobra

### Anweisungen: Integrieren Sie Form, Bewegung und Atem

**1. Ausgangsposition:** Legen Sie sich auf den Bauch, die Handflächen liegen auf der Matte, auf gleicher Höhe mit der Brust oder vielleicht ein wenig vor den Schultern – je nach Körperbau und Kondition. Ermitteln Sie nach einigen Probeläufen die für Sie beste Ausgangsposition der Hände. Halten Sie die Beine nah beieinander, die Knie sollten nicht weiter als fünf Zentimeter auseinander stehen. Drücken Sie die Ballen (Unterseiten) Ihrer Zehen nach unten auf die Matte.

**2. Drücken Sie aus den Zehen:** Atmen Sie ein und beginnen Sie sehr langsam auszutreten, nachdem Sie den Zehendruck ausgeführt haben. Spannen Sie das Gesäß an und halten Sie es fest, um den unteren Rücken während des gesamten Hebevorgangs vor Belastung zu schützen.

**Hinweis:** Lassen Sie sich nicht durch die Atmung ablenken, während Sie die neuen Bewegungen lernen. Bleiben Sie entspannt und bequem. Verfeinern Sie Schritt für Schritt.

**3. Heben Sie die Liebeskobra an:** Lassen Sie Knie, Oberschenkel und Schambein auf der Matte und heben Sie langsam den Oberkörper. Heben Sie ihn teilweise mit der Rückenmuskulatur, aber hauptsächlich durch Hochdrücken mit den Armen. Beginnen Sie damit, sich von der unteren Wirbelsäule aus so weit wie möglich mit den Sehnen und Muskeln im Rücken anzuheben, und halten Sie sie während dieser Anhebungsphase engagiert. Beenden Sie das Anheben in einer gleichmäßigen, kontinuierlichen Bewegung, indem Sie sich mit den Armen weiter hochdrücken. Atmen Sie langsam weiter aus (wenn nötig, nehmen Sie einen kleinen Schluck Atemluft). Ziehen Sie das Kinn leicht an, während Sie die Wirbelsäule beugen und mit den Augen nach oben schauen. Drücken Sie den Oberkörper so weit nach oben, wie es Ihnen möglich ist, lassen Sie dabei aber das Schambein auf der Matte.

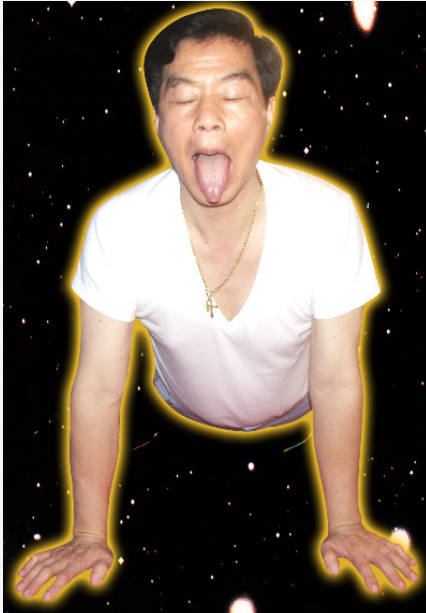
**4. Halten Sie inne, rollen die Augen, strecken die Zunge heraus und knurren:** Wenn Ihre Wirbelsäule vollständig gewölbt ist und Sie die maximale Streckung erreicht haben, halten Sie alles fest, rollen Sie die Augen in den Augenhöhlen nach oben und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte des Scheitels. Halten Sie die Augen nach oben gerollt, strecken Sie die Zunge so weit wie möglich heraus und knurren Sie. Wenn Sie mit dem Knurren vollständig ausgeatmet haben, halten Sie den Atem noch ein wenig länger an, strecken Sie die Zunge noch ein wenig mehr und verstärken Sie Ihren Fokus auf den mittleren Scheitelpunkt – aber strengen Sie sich nicht zu sehr an.



*Abb. 31  
Vollständig aufgerichtete Liebeskobra:  
Zehenspitzen auf die Matte drücken,  
Gesäß anspannen, mit dem Rücken  
anheben, Körper mit den Armen nach  
oben drücken, Kinn nach innen,  
Wirbelsäule beugen, Augen nach  
oben, Zunge herausstrecken und  
knurren.*

**5. Dehnung loslassen – Absenken:** Entspannen Sie Zunge und Augen, halten Sie das Gesäß in der oberen Position angespannt und senken Sie den Körper langsam wieder auf

die Matte. Wenn die Stirn die Matte berührt, lassen Sie die Füße los, so dass die Zehenspitzen nach unten klappen und auf der Matte ruhen. Zehenballen und Fußsohlen entspannen sich und zeigen nach oben.



*Abb. 32  
Halten, Augen rollen,  
Zunge strecken und knurren.  
Die maximale Dehnung halten, die  
Augen zum Scheitel rollen, die Zunge  
weit herausstrecken und knurren.*

**6. Zurück auf die Fersen:** Halten Sie die Nase dicht an der Oberfläche und drücken Sie mit den Unterarmen, Ellbogen und Handflächen auf die Matte, um den Körper nach hinten zu bewegen, so dass das Gesäß schließlich auf den Füßen ruht. Halten Sie die Unterarme und Hände auf der Matte, nachdem sie mit dem Schieben fertig sind, d.h., wenn die Oberschenkel die Kontrolle über die Rückwärtsbewegung übernommen haben. Lassen Sie sie über die Matte gleiten und halten Sie die Nase über die gesamte Strecke nahe an der Mattenoberfläche, während sich der Körper über die Oberschenkel zurückbewegt. Wenn sich das Gesäß



*Abb. 33 Auf den Fersen ruhen: Gesäß auf den Fersen, Bauch auf den Oberschenkeln,  
Stirn auf der Matte, Handflächen und Arme nach vorne.*

schließlich auf den umgedrehten Fersen niederlässt, lassen Sie den Bauch und den unteren Brustkorb auf die Oberschenkel sinken. Senken Sie die Stirn auf die Matte und lassen Sie den ganzen Oberkörper mit der Matte verschmelzen. Genießen Sie die Körperempfindungen, und atmen Sie bewusst, um sich vollständig zu entspannen und zu erfrischen.

**7. Vorwärts in die Liebeskobra heben:** Atmen Sie nach einer kurzen Pause aus und heben Sie Stirn und Brustkorb an, so dass die Nase knapp über der Matte liegt. Heben Sie mit den Oberschenkeln das Gesäß von den Fersen und atmen Sie ein, während Sie den Körper nach vorne bewegen. Nachdem sich das Gesäß in der Vorwärtsbewegung von den Fersen gehoben hat, bringen Sie die Zehen und Füße wieder in die Zehendruckposition. Halten Sie die Nase dicht an der Matte und schieben Sie die ausgestreckten Hände und Unterarme auf der Matte nach vorne in die Ausgangsposition der Love Cobra. Atmen Sie während der gesamten Bewegung sanft weiter ein. Wenn die Hände ihren Platz für die Hebung erreicht haben, stützen Sie sich mit den Unterarmen und Ellbogen auf der Matte ab, um das fortgesetzte niedrige Vorwärtsgleiten des Brustkorbs knapp über der Matte zu unterstützen. Die Vorwärtsbewegung geht in einer kontinuierlichen Bewegung in die Hebephase der Cobra über. Wenn der Brustkorb in seine Ausgangsposition zurückgekehrt ist, senken Sie die Oberschenkel und das Schambein auf die Matte. Spannen Sie das Gesäß an und beginnen Sie langsam auszuatmen. Heben Sie den Rücken an und drücken mit den Armen, um die Kobra anzuheben. Wirbelsäule beugen, Kinn anspannen, halten, Augen, Zunge und Knurren. Das Ritual wird mindestens zwei Mal wiederholt.



*Abb. 34 Auf halbem Weg nach vorn zum Kobra-Aufrichten: Heben Sie sich mit den Beinen von den Fersen nach vorne, schieben Sie die Zehen zurück in die Druckposition und halten Sie die Nase dicht an der Matte. Schieben Sie Ellbogen, Unterarme und Hände auf der Matte nach vorne in die Ausgangsposition des Hebens.*

**8. Letzte Runde: Ruhe auf den Fersen – dann auf dem Rücken:** Wenn Sie die letzte Wiederholung beendet haben, entspannen Sie sich und sammeln Sie sich in der gebeugten Haltung auf den Knien. Bewegen Sie sich dann nach vorne, drehen Sie sich um und entspannen Sie sich vollständig auf dem Rücken. Achten Sie auf die körperlichen und energetischen Empfindungen und atmen Sie bewusst.

# Öffnen der Wirbelsäule

Alle folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, Ihre Wirbelsäule zu öffnen. Wenn Sie diese Übungen richtig ausführen, wird sich Ihre Wirbelsäule flexibel und energiegeladener anfühlen. Die Öffnung der Wirbelsäule hat eine positive Wirkung auf Ihr Nervensystem. Um sich zu entspannen, müssen Sie zuerst die Wirbelsäule entspannen. Diese Übungen helfen dem Chi, sich freier durch die Wirbelsäule zu bewegen und zu allen Energiezentren zu fließen. Sie helfen auch bei der Ausübung von Iron Shirt Chi Kung (Eisenhemd Qigong) und Tai Chi. Im Hinblick auf Gesundheit und Langlebigkeit sollten Sie sich an das Sprichwort halten: „Sie sind so jung wie Ihre Wirbelsäule!“

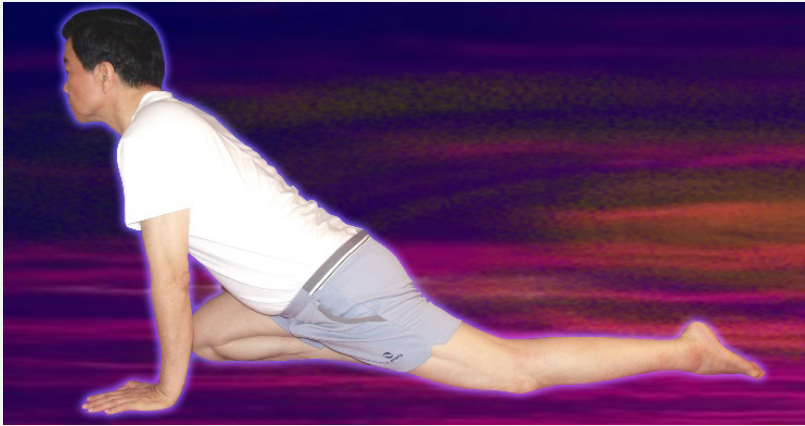
Beginnen Sie die Bewegungen im Lendenbereich und nicht im Kopf, Nacken oder in den Schultern – der häufigste Fehler. Denken Sie daran, dass die Bewegung im Lendenbereich (beim Tor des Lebens) beginnt und sich allmählich die Wirbelsäule hinaufbewegt und mit dem Nacken und Kopf endet. Für viele Menschen ist dies eine neue Art der Bewegung. Es erfordert Konzentration, um die richtige Art der Ausführung dieser Übungen zu finden. Wenn Sie das Kinn anheben, um den Nacken zu fixieren, kann der Kopf der Bewegung folgen, anstatt sie anzuführen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich am Anfang von jemandem helfen lassen. Lassen Sie die andere Person Ihre Wirbelsäule berühren, um sicherzustellen, dass sie gerade ist. Ihr Helfer kann Ihren Körper auch sanft dazu bringen, sich vom unteren Rücken aus zu drehen.

## Pfau schaut auf seinen Schwanz

### **Aktivierter Meridian: Yin: Milz**

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um Ihre Wirbelsäule zu spüren. Lokalisieren Sie Ihren Lendenwirbelbereich und drehen Sie nur die Lendenwirbel, ohne Nacken oder Schultern zu bewegen. Trennen Sie den Lendenwirbelbereich vom Rest Ihres Körpers. Legen Sie Ihre Hände auf Ihren unteren Rücken und spüren Sie die Bewegung, die Sie machen. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kopf und Ihre Schultern nicht bewegen, wenn Sie Ihren Lendenbereich drehen. Sie sollten lediglich auf den anderen Wirbeln ruhen und wie auf einem Karussell mitfahren. Die Bewegung sollte nur die der Lendenwirbel sein. Schauen Sie nach unten und sehen Sie, wie sich die Rippen aufgrund der Bewegung der Lendenwirbel getrennt vom Becken bewegen.

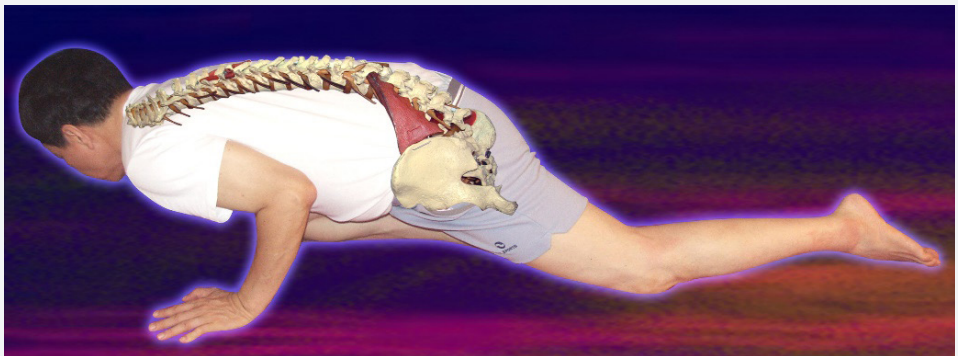
**Visualisierung des Geistes:** Denken Sie an einen Pfau. Der männliche Pfau ist stolz auf das Gefieder seines fächerartigen Schwanzes mit seinen vielen Farben und den einzelnen „Augen“ des Gefieders. Der Pfau stolziert und hält an; und mit einer Show der Geschmeidigkeit dreht er langsam seinen Hals von unten nach oben, sanft, Abschnitt für Abschnitt, um seinen vieläugigen und vielfarbigen Schwanz zu bewundern. Seien Sie ein zu Recht stolzer Pfau, der sich mit königlicher Anmut bewegt.



*Abb. 35 Ausgangsposition: Oberkörper mit den Armen aus der Bauchlage anheben. Rechtes Knie ganz nach vorne unter die rechte Seite beugen.*

**1. Mit dem Gesicht nach unten liegen – rechtes Knie nach vorne drücken:** Legen Sie sich zunächst mit dem Gesicht nach unten und legen Sie die Handflächen neben Ihre Brustmitte. Drücken Sie mit den Armen, um den Oberkörper anzuheben, und schieben Sie dann das rechte Knie ganz nach vorne auf die Matte unter der rechten Körperseite. Richten Sie Ihre Hände so aus, dass sie sich auf einer Linie mit dem vorderen Knie befinden.

**2. Kinn – Wirbelsäule gerade – absenken – nach rechts bewegen:** Ziehen Sie das Kinn an, um den Nacken zu fixieren, so dass Kopf, Nacken und Wirbelsäule gerade ausgerichtet bleiben. Senken Sie den gestreckten Oberkörper langsam ab, indem Sie die Bewegung von der unteren Lendenwirbelsäule aus beginnen, bis Ihr Bauch leicht den rechten Oberschenkel berührt. Halten Sie dann die Wirbelsäule gerade und beginnen Sie mit einer langsamen Seitwärtsbewegung aus dem Lendenbereich.



*Abb. 36 Kinn anspannen, gerade nach unten senken, dann horizontal nach rechts: Senken Sie den gestreckten Oberkörper von den unteren Lenden ab, bis zur Höhe des rechten Oberschenkels.*



**3. Drehung nach rechts: Lendenwirbelsäule zuerst – nach unten zu den oberen Brustwirbeln, Schultern, Nacken, Kopf.** Beginnen Sie, Ihre Lendenwirbel nacheinander leicht nach rechts und oben zu drehen. Die Hüften bleiben dabei fast parallel zum Boden. Wenn die Lendenwirbelsäule vollständig gedreht ist, bewegen Sie die Brustwirbelsäule, dann die Schultern. Schließlich folgen der Nacken und der Kopf, bis Sie Ihre linke Ferse sehen können. Bewegen Sie weder den Kopf noch den Oberkörper, um die Ferse zu sehen, und auch nicht, wenn Sie die Endposition verlassen, um in die mittlere Ausgangsposition zurückzukehren. Halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade und schummeln Sie nicht, wenn Sie die Ferse nicht sehen können. Lassen Sie Ihre Lendenwirbel sich gummiartig und weich anfühlen. Mit der Zeit werden Sie immer beweglicher.



*Abb. 37 Drehen Sie jeden Wirbel nach rechts und oben: Beginnen Sie mit L1, L2, einen nach dem anderen durch den Brustkorb und die Schultern. Schließlich werden Hals und Kopf in der Lage sein, sich über die rechte Schulter zu drehen, und dann sehen Sie Ihre linke Ferse.*

**4. Zurück zur Mitte:** Kehren Sie in dieser Reihenfolge in die Mittelposition zurück:

- A. Drehen Sie die Lendenwirbel wieder in die Mitte (Tan Tien).
- B. Drehen Sie den unteren Brustkorb zurück zur Mitte (Solarplexus)
- C. Drehen Sie die mittleren Brustwirbel zurück in die Mitte (Herzzentrum).
- D. Drehen Sie die oberen Brustwirbel wieder in die Mitte (Kehlkopfzentrum).
- E. Drehen Sie die Halswirbel zurück zur Mitte (Mittelaugenbraue).

Atmen Sie und lächeln Sie ein paar Mal in den Rücken. Wiederholen Sie die Übung noch mindestens zweimal auf der rechten Seite. Denken Sie daran, Ihr Bewusstsein im Tan Tien aufrechtzuerhalten, damit Sie Ihr Zweites Gehirn und auch Ihr Limbisches Gehirn während dieses Wiederherstellungsprozesses trainieren.

**5. Die Seite wechseln:** Beugen Sie das linke Knie nach vorne und wiederholen Sie die Übung – diesmal mit der linken Seite.

**6. Zurück zur Mitte:** Kommen Sie zurück in die Mittelposition und wiederholen Sie die Bewegung nach links noch mindestens zweimal.

**7. Legen Sie sich auf den Rücken:** Entspannen Sie sich, lächeln Sie und atmen Sie bewusst in Ihre Wirbelsäule. Wenn der Pfau richtig ausgeführt wurde, fühlt sich die gesamte Wirbelsäule offen an.



*Abb. 38 Wechsel zur linken Seite: Linkes Knie nach vorne, wiederholen wie zuvor. Von der Lendenwirbelsäule aus die gestreckte Wirbelsäule nach unten bis zum Oberschenkel führen, von der Lendenwirbelsäule aus nach links über den linken Oberschenkel führen, nach links und durch jeden Wirbel nach oben drehen. Schließlich über die linke Schulter, Hals und Kopf drehen, um die rechte Ferse zu sehen.*

**Kommentar:** Das Tor des Lebens (Ming Men) befindet sich im Raum zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel. Taoisten betrachten dies als Speicherort der Lebensessenz und als einen Ort, an dem Chi eintreten kann. Der gesamte Oberkörper ruht auf den Lendenwirbeln: Kopf, Nacken, Schultern, Arme, Rippen und alle inneren Organe. Durch das Gewicht und die Art, wie wir unseren Körper benutzen, werden die Lendenwirbel zusammengedrückt. Wenn wir lernen, den Psoas-Muskel zu stärken und das Tor des Lebens zu öffnen, können wir es vermeiden, uns in die Reihe der Menschen einzureihen, die an ihrem unteren Rücken operiert werden müssen.

## Affe dreht Wirbelsäule zum Bein hinaus

### Aktivierter Meridian: Yang: Blase

1. Setzen Sie sich auf die Matte und strecken Sie das rechte Bein vor sich aus. Beugen Sie das linke Bein und legen Sie die Fußsohle flach auf die Innenseite des rechten Oberschenkels, die Ferse nahe der Leiste. Legen Sie die rechte Hand auf die Außenseite des rechten Beins knapp oberhalb des Knies. Legen Sie die linke Hand auf die Außenseite des rechten Beins knapp unterhalb des Knies.

2. Setzen Sie sich mit aufrechter Wirbelsäule hin, kippen Sie das Kinn und beugen Sie sich über das rechte Bein nach vorne. Beginnen Sie diese Bewegung immer im Lendenbereich und halten Sie die Wirbelsäule gerade, um das Tor des Lebens zu öffnen und die gesamte Wirbelsäule zu dehnen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit dem Kopf oder dem Oberkörper führen. Machen Sie nicht den Rücken rund, lassen Sie den Kopf nicht fallen und küssen Sie nicht Ihr Knie. Diese Bewegung soll die Zusammenarbeit zwischen Ihren Kniesehnen und der Lendenwirbelsäule fördern. Am Anfang können Sie sich vielleicht nur ein paar Zentimeter nach unten bewegen. Gehen Sie so weit, wie Sie können, ohne sich anzustrengen.



*Abb. 39 Rechtes Bein gestreckt, linkes gebeugt. Beide Hände außerhalb des rechten Knies. Wirbelsäule gerade.*



*Abb. 40 Beuge dich von der Lendenwirbelsäule aus, um das Tor des Lebens zu öffnen, und achten Sie darauf, dass Sie sie nicht belasten.*

3. Nachdem Sie mit gerader Wirbelsäule so weit wie möglich nach unten gekommen sind, drehen Sie sich nach rechts, wobei Sie die Drehung an der Basis der Lendenwirbelsäule beginnen und sich allmählich die Wirbelsäule hinaufbewegen und mit Hals und Kopf abschließen. Stützen Sie sich mit den Händen auf den Knien ab, um die Bewegung zu unterstützen. Die linke Hand zieht und die rechte Hand drückt.



*Abb. 41 Nach der Vorwärtsstreckung nach rechts drehen. Beginnen Sie mit der Lendenwirbelsäule, wobei Sie die Hände zur Unterstützung der Rotation verwenden.*

4. Halten Sie die Wirbelsäule gerade, wenn Sie diese Bewegung beginnen. Die Lendenwirbelsäule ist der einzige Teil des Rückens, der sich nach vorne beugt, dann kommt der Oberkörper automatisch zum Bein hinunter. Drücken und ziehen Sie bei der Drehung mit den Händen gegen das Bein, um die Drehung zu unterstützen. Beginnen Sie die Drehung mit der Lendenwirbelsäule, dann mit der Brustwirbelsäule. Nacken und Kopf sind die letzten Teile des Körpers, die sich in der Drehung bewegen.



*Abb. 42 Halten Sie die Wirbelsäule während der Drehung gerade. Kehren Sie dann in die Mitte zurück.*



5. Richten Sie Ihren Körper auf und kommen zurück in die Mitte, wie beim Pfau.
6. Ruhen Sie sich aus und wiegen Sie Ihren Körper sanft von den Sitzknochen zur Seite und lächeln Sie, während Sie in die Lendengegend atmen.
7. Führen Sie Ihre Hände auf dem rechten Bein nach unten bis zur Mitte der Wade. Beugen Sie sich von der unteren Lendenwirbelsäule aus nach unten und öffnen Sie das Tor des Lebens.
8. Drehen Sie den unteren Rücken und beginnen Sie, sich langsam nach rechts zu drehen, so dass der Rest der Wirbelsäule folgen kann.



*Abb. 43 Hände zur Mitte der Wade führen und nach vorne strecken. Beginnen Sie dann langsam von der Lendenwirbelsäule aus nach rechts zu drehen.*



*Abb. 44 Hände zur Mitte der Wade führen und nach vorne strecken. Dann drehen Sie sich langsam weiter von der Lendenwirbelsäule aus nach rechts.*

9. Richten Sie die Wirbelsäule auf, kehren Sie in die Mitte zurück und ruhen Sie einen Moment lang.



*Abb. 45 Bewegen Sie die Hände zum rechten Fuß und dehnen Sie den Psoas-Muskel weiter nach vorne.*

10. Führen Sie die Hände zum rechten Knöchel und den ganzen Körper mit gerader Wirbelsäule nach unten, um den Psoas noch mehr zu dehnen. Ziehen Sie mit den Händen, um den Psoas noch ein wenig zu dehnen.
11. Drehen Sie sich langsam nach rechts, wobei Sie mit der unteren Lendenwirbelsäule beginnen und sich dann allmählich die Wirbelsäule hinauf zum Kopf bewegen.
12. Beenden Sie die Aufwärtsdrehung und kehren in die Mitte zurück. Ruhen Sie sich aus und atmen Sie bewusst in die Wirbelsäule, um die frische Energie zu spüren, die durch Ihren Körper fließt.
13. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie diese drei Bewegungen auf der linken Seite.

## **Drache streckt Schwanz und Krallen zur Seite**

Dieser Drache ist ein stolzes Geschöpf, das auf einem Berghang ruht und seine Krallen bewundert. Seine Bewegungen sind fließend und bedächtig. Der Drache schwelgt in der Form und der Anmut der Bewegung beim Drehen seiner Krallen sowie in der stärkenden Wirkung der durch das Drehen erzeugten Dehnung. Er bebzt ekstatisch von den Krallenspitzen über die Wirbelsäule bis hin zur Schwanzspitze.

Seien Sie der lächelnde Drache, der seine wilde Schönheit und rohe Kraft feiert. Dies ist die erste in einer Serie von vier Drachenschwanzübungen. Jede dieser Übungen ist durch die besondere Ausrichtung der „Krallen“ gekennzeichnet. Diese verschiedenen Positionen dehnen unterschiedliche Sehensätze.





*Abb. 46  
Drache betrachtet  
seine Krallen.*

*Abb. 47  
Arme schwingen nach links – am Anfang  
folgen die Augen den Händen.*

Koordinieren Sie wie bei der „Pfau-Serie“ den Atem: Atmen Sie ein, während Sie „die Drehung legen“, und atmen Sie aus, während Sie „die Gerade finden“.

**1. Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen hin. Beugen Sie die Ellenbogen und heben Sie die Hände vor der Brust mit den Handflächen zu Ihnen hin:** Senken Sie den Blick und schauen Sie auf Ihre Hände. Beginnen Sie, als wären Sie ein Drache, der seine wunderbaren löwenartigen Krallen bewundert. Nehmen Sie den Strom friedlicher Energie vorweg, der bis zu ihren Fingerspitzen aufsteigt, wenn Sie beide Hände auf die linke Seite Ihres Körpers gestreckt haben. Stellen Sie sich die Gegenkräfte vor, die Sie an den Handgelenken, Ellbogen und Schultern aufbauen werden. Visualisieren Sie die Verbindung zu den Flügeln auf Ihrem Rücken, wenn Sie Ihren Hals auf die andere Seite gedehnt und die „Gerade in der Drehung“ gefunden haben. Bereiten Sie sich auf das abschließende Crescendo der symphonischen Harmonie vor, das Sie in Ihrer Dehnung spüren werden, wenn Sie die Dehnung von den Spitzen der Krallen über die „Gerade“ bis zur Spitze Ihres schlangenförmigen Schwanzes verbinden.

**2. Beginne langsam, die Unterarme zur linken Seite des Körpers zu schwingen:** Halten Sie die Hände senkrecht auf der Anfangshöhe. Folgen Sie den Händen ein Stück weit mit den Augen, ohne den Kopf zu bewegen.

**3. Während sich die Hände zur linken Seite des Körpers bewegen, drehen Sie beide Handflächen nach links, vom Körper weg:** Während Sie die Hände und Arme weiter nach links bewegen, beginnen Sie, den Kopf in die entgegengesetzte Richtung, nach rechts, zu drehen.

**4. Drehen Sie den Kopf nach rechts:** So, dass er die volle Drehung nach rechts vollzieht, während gleichzeitig die Arme und Hände den Bogen ihres Schwungs nach links vollenden. Halten Sie eine gleichmäßige, kontinuierliche Bewegung, atmen Sie gleichzeitig aus und richten Sie die „Gerade in der Drehung“ aus:

**A)** Ziehen Sie das Kinn leicht an, senken Sie den Brustkorb und runden Sie die Schulterblätter.

**B)** Kippen Sie das Becken nach vorne (Kreuzbein kippen) und beugen Sie die Lendenwirbel nach außen, um den unteren Rücken zu dehnen.

**C)** Ziehen Sie die Ellbogen zueinander und halten Sie den rechten Ellbogen nahe am Körper. Drücken Sie die Handflächen nach links und beugen Sie die Finger nach hinten. Drehen Sie die Hände an den Handgelenken, so dass sie sich nach innen zueinander drehen (d.h. die linke Hand gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Hand im Uhrzeigersinn). Während Sie die Hände drehen, stellen Sie die Gegenkräfte in den Handgelenken, Ellbogen und Schultern her, um zu verhindern, dass die Ellbogen nach außen und oben ausschlagen. Spüren Sie, wie sich die Sehnen von den Fingerspitzen bis zum unteren Rücken dehnen.



*Abb. 48  
Arme ganz links,  
Kopf ganz rechts:  
Die Gerade finden.*

**5. Atmen Sie beim Loslassen ein und kehren Sie in die mittlere Ruheposition zurück:** Bringen Sie Ihre Arme, Hände und Ihren Kopf zurück in die mittlere Ausgangsposition. Ruhen Sie kurz aus.

**6. Wiederholen Sie das gleiche Verfahren auf der rechten Seite:** Wechseln Sie die Richtung, strecken Sie die Arme nach rechts und drehen Sie den Kopf von der Mitte nach links. Drehen Sie beim Wenden des Kopfes wieder die Arme und drücken Sie die Handflächen nach außen, während Sie die Finger zu sich zurückziehen, drehen Sie die rechte Hand im

Uhrzeigersinn und die linke Hand gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass die Ellbogen angewinkelt sind und der Lendenbereich sich mit dem Becken bewegt. Atmen Sie aus, wenn Sie sich strecken und „die Gerade finden“; atmen Sie ein, wenn Sie in die Mitte zurückkehren. Machen Sie 3, 6 oder 9 Runden.

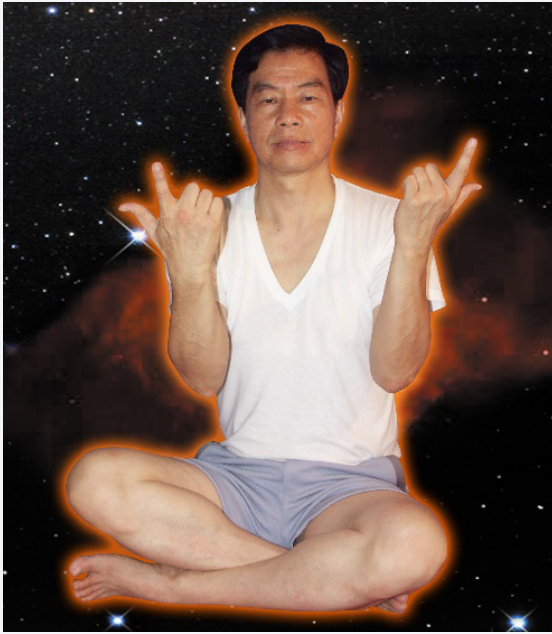


*Abb. 49  
Wiederholen Sie den Vorgang  
auf der rechten Seite.*

## Bogen spannen und den Pfeil abschießen

**Beschreibung:** Ziehen Sie den Bogen und schießen Sie den Pfeil ab, als wären Sie ein verstohlener Jäger – alle Sinne auf maximale Aufmerksamkeit eingestellt. Ihre vorsichtigen Bewegungen bringen Sie dem Erfolg näher. Sie halten Pfeil und Bogen in der Hand. Aus den Augenwinkeln sehen Sie eine verschwommene Bewegung, ein flatterndes Geräusch. Wenn Sie Ihren Kopf zuerst bewegen, verlieren Sie die Möglichkeit, den Pfeil abzuschießen. Mit disziplinierter Zurückhaltung beginnen Sie die langsame, verstohlene Bewegung, die Sie einstudiert haben.

**1. Führen Sie zunächst die Übung „Drachenschwanz und Krallen hoch“ aus:** Spüren Sie die Dehnung. Behalten Sie die Dehnung und die Gegenkräfte bei, und bewegen Sie die Arme nach unten. Spüren Sie die Verbindung von den Fingern zu den Schulterblättern und drehen Sie die Handflächen langsam nach innen, während Sie die Arme senken. Senken Sie die Arme und Hände in die Ausgangsposition „Drache“ (allerdings im gestreckten Modus) und halten Sie die Drehung in den Sehnen, indem Sie die Gegenkräfte halten.



*Abb. 50  
Bogenhaltung vorbereiten,  
um nach links zu schießen:  
Kleinen Finger, Ringfinger und  
Mittelfinger falten. Drehen Sie  
die rechte Hand vor das Brustbein:  
Der Daumen zeigt nach außen  
und der Zeigefinger nach links.*

**2. Wenn Ihre Hände in die Ausgangsposition des „Drachen“ zurückkehren,** falten Sie den kleinen Finger, den Ringfinger und den Mittelfinger beider Hände vom zweiten Knöchel an nach innen. Legen Sie die rechte Hand ein paar Zentimeter von der Brust entfernt vor das Brustbein. Drehen Sie die Schultern leicht und drehen Sie die rechte Hand so, dass der Daumen nach außen und der Zeigefinger nach links zeigt.



*Abb. 51  
Linken Arm nach links bewegen.  
Drehen Sie die  
Handfläche nach links.*

**3. Halten Sie den linken Arm nach links ausgestreckt, den Ellenbogen gebeugt und nach außen gedreht:** Zeigen Sie mit dem Zeigefinger nach oben, strecken Sie den Daumen nach hinten, wobei die Handfläche nach links außen zeigt.



*Abb. 52 Linke Position halten, nach unten beugen, von der unteren Lendenwirbelsäule aus nach links drehen.*

**4. Halten Sie diese Position, um die Dehnung beizubehalten, schauen Sie nach vorne, beugen Sie sich von der unteren Lendenwirbelsäule nach vorne:** Beginnen Sie langsam, sich von der unteren Lendenwirbelsäule nach links zu drehen, Wirbel für Wirbel.



*Abb. 53 Aufwärtsdrehung fortsetzen.*

**5. Drehen Sie sich weiter Wirbel für Wirbel durch die obere Brustwirbelsäule.**

**6. Schließlich drehen Sie den Nacken und den Kopf so, dass Sie nach oben schauen und aus dem Augenwinkel nach hinten sehen können:** Drücken Sie die rechte Schulter leicht nach vorne und ziehen Sie die linke Schulter leicht nach hinten. Einatmend ziehen Sie den linken Arm nach hinten und drücken die Handfläche leicht nach außen, so dass Sie die Drehung des Arms spüren. Gleichzeitig ziehen Sie den rechten Arm zurück, als ob Sie eine Bogensehne spannen würden.





*Abb. 54  
Hals und Kopf zuletzt drehen.  
Beginnen Sie den Bogen  
zu ziehen.*

- 7. Erzeugen Sie Kraft, indem Sie den Brustkorb öffnen.** Dehnen Sie dann die Schultern, um den Bogen weiter zu ziehen. Die letzte Zugkraft kommt von den Schulterblättern; öffnen Sie die Schulterblätter, indem Sie sie auf jeder Seite der Wirbelsäule nach hinten und näher zusammenziehen, während Sie die Arme ruhig und angespannt halten. In erster Linie bewegen sich Brustkorb, Schultern und Schulterblätter; die Armbewegung ist gering. Die Ellbogen sollten jedoch in der Endposition über die Achselhöhlen hinaus nach hinten gezogen werden.
- 8. Lösen Sie den Pfeil und atmen aus:** Lösen Sie den Zug in den Schulterblättern und die gesamte Spannung. Entspannen Sie sich und kehren Sie in die mittlere Ruhestellung zurück.
- 9. Wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite:** Machen Sie 3, 6 oder 9 Runden.
- 10. Ausruhen:** Beobachten Sie das Chi, das zu den Sehnen fließt.



*Abb. 55  
Endgültige Position der  
Wirbelsäulendrehung nach oben.  
Führen Sie den letzten Zug aus  
den Schulterblättern aus.*



# Schwingender Bambus im Wind

## Aktivierter Meridian: Yang: Gallenblase

**Beschreibung:** Der schwingende Bambus im Wind ist ein weiteres gutes Beispiel dafür, wie die achtsame Beobachtung der Natur in eine menschliche Aktivität zur Unterstützung der Selbstheilung umgesetzt werden kann. Bei dieser Übung wird der Oberkörper zum Bambushalm und der Atem aktiviert. Der Oberkörper senkt sich mit dem ausatmenden Wind als ein gerades Stück auf einer Seite ab und fegt mit dem wehenden Wind in einer fast horizontalen Ebene zur anderen Seite. Dann, wie bei einem Aufwind, hebt der einatmende Wind den starken, geschmeidigen Bambus aufrecht, während er sich dreht. In der aufrechten Position wird kurz innegehalten, bevor Bambus und Wind ihren Tanz fortsetzen. Entdecken Sie die Anmut des sich bewegenden Holzes und des Windes, des Atems und der Bewegung des Körpers in Einheit.



Abb. 56

*Ausgangsposition: Linkes Bein nach vorne beugen, rechtes Bein zur rechten Seite beugen, Knöchel dicht am Gesäß. Knöchel halten, Kinn anspannen und unteres Bein verdrehen. Lendenwirbel, so dass Sie über den linken Oberschenkel nach außen schauen.*



Abb. 57

*Das vordere Bein beugen, dabei die Wirbelsäule fast gerade halten.*

**1. Beugen Sie das linke Bein vor sich:** Beugen Sie das rechte Bein zur Seite und hinter sich, so dass die rechte Ferse nahe am Gesäß ist. Halten Sie den rechten Knöchel mit der rechten Hand und den linken Knöchel mit der linken Hand. Drehen Sie die Lendenwirbel, so dass Ihr gesamter Oberkörper über das linke Bein nach außen gerichtet ist. Drehen Sie den oberen Rücken überhaupt nicht, sondern nur die Lendenwirbel. Legen Sie das Kinn leicht schräg, damit der Kopf die Bewegung nicht anführt.

**Hinweis:** Die Abbildungen 57 und 58 zeigen die Bewegung mit dem rechten Bein nach vorne. Die relative Körperposition ist die gleiche, wenn das linke Bein vorne ist.

**2. Während Sie ausatmen, senken Sie Ihren Oberkörper über Ihr vorderes Bein:** Halten Sie die Wirbelsäule gerade bis Ihr Bauch fast Ihren Oberschenkel berührt.

**3. Atmen Sie weiter aus:** Bewegen Sie den gestreckten Oberkörper langsam von der Lendenwirbelsäule aus in Richtung des äußeren Beins, so weit Sie können. Beide Hände an den Knöcheln unterstützen die Bewegung durch koordiniertes Ziehen und Schieben.



Abb. 58

*Gerade Wirbelsäule über das vordere Knie nach unten beugen,  
und bewegen Sie sich dann waagrecht zum äußeren Bein.*

**4. Atmen Sie normal:** Beginnen Sie, Ihren Körper von der Lendenwirbelsäule aus nach rechts und oben zu drehen, dann die Brustwirbelsäule und die Halswirbelsäule, so dass sich der Kopf zuletzt bewegt. Stützen Sie die Bewegung wieder mit den Händen ab. Bei der maximalen Drehung halten Sie die Position für einen Moment und beobachten Sie die Wirbelsäulenverdrehung von innen.



*Abb. 59  
Heben und Drehen nach oben: Nach der horizontalen  
Bewegung auf die rechte Seite, von der Lendenwirbelsäule  
nach oben rechts drehen.*

**5. Kehren Sie zurück in die Mittelstellung:** Bewegen Sie sich vom Tan Tien (Lendenwirbel) aus wie beim Pfau. Wiederholen und ruhen. Lächeln Sie zu den Lenden.

**6. Wechseln Sie die Beine:** Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

**7. Schütteln Sie Ihre Wirbelsäule ein wenig:** Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt. Versuchen Sie zu beobachten, wie diese Bewegung Offenheit in der Wirbelsäule geschaffen hat.

## **Umdrehen und das Tor des Lebens öffnen**

Öffnen Sie das Tor des Lebens langsam, fest und mit einem lächelnden Bewusstsein. Diese Übung aktiviert die Energie der Nieren.

**1. Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen hin und legen Sie die rechte Hand auf das linke Knie:** Legen Sie den linken Arm auf den Rücken und lassen Sie den Handrücken auf der unteren Wirbelsäule zwischen den Lendenwirbeln 2 und 3 (dem Tor des Lebens) ruhen.

**2. Drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts:** Drehen Sie sich mit der Lendenwirbelsäule und beugen Sie sich dann leicht nach vorne.

**3. Beginnen Sie mit der Linksdrehung:** Beginnen Sie an der Lendenwirbelsäule und ziehen Sie mit dem rechten Arm, um die untere Lendenwirbelsäule mitzudrehen. Drehen Sie sich weiter nach links und bewegen Sie sich dabei die Wirbelsäule hinauf bis zu den Schultern. Heben Sie Ihren Körper allmählich in die aufrechte Position. Bewegen Sie zuletzt Ihren Kopf. Wenn Ihre Wirbelsäule vollständig nach links gedreht ist und Sie sich aufrichten, entspannen Sie sich wieder in eine zentrierte Position.

**4. Die Bewegung sollte in gleichmäßigen Kreisbögen verlaufen:** Zuerst nach rechts, nach unten beugen, nach links drehen, nach oben kommen und dann zur Mitte hin entspannen.

**5. Wechseln Sie die Seite:** Legen Sie die linke Hand auf das rechte Knie und die rechte Hand auf die Lendenwirbelsäule und wiederholen Sie die Bewegung in die andere Richtung, indem Sie links beginnen und nach rechts kreisen.

**Kommentar:** Umdrehen und das Tor des Lebens öffnen kann Ihnen ein genaues Gefühl für die Flexibilität und Stärke Ihres unteren Rückens, der Lendenwirbelregion geben. Wenn Sie die Fingerspitzen der hinteren Hand in die Zwischenräume zwischen den Lendenwirbeln 1 und 2, 2 und 3, 3 und 4 sowie 4 und 5 legen, während Sie sich beugen und drehen, spüren Sie, wie sich die Zwischenräume öffnen und die Wirbel verdrehen.



*Abb. 60  
Zuerst nach rechts drehen  
und nach vorne beugen:  
Rechte Hand auf dem  
linken Knie, linker  
Handrücken auf dem Rücken,  
von der Lendenwirbelsäule aus  
nach rechts drehen und  
leicht nach vorne beugen.*



Hier ein Link zur Kurzbiografie über  
Großmeister Mantak Chia:  
<https://www.mantak-chia-media.com/de/mantak-chia/ueber-mantak-chia/>

**MANTAK CHIA** ist der Begründer des Universal Healing Tao, eines Systems für persönliche Kultivierung und spirituelle Entwicklung.

Es wird seit über 40 Jahren auf der ganzen Welt praktiziert. Durch die Praktiken des Universal Healing Tao können Sie lernen, Stress abzubauen und Harmonie und Gleichgewicht in allen Aspekten Ihres Lebens zu schaffen – körperlich, emotional und spirituell.

Von Großmeister Mantak Chia zu lernen ist eine ganz besondere Erfahrung, und viele Menschen spüren einen Wandel in ihrer eigenen Lebenskraft und Vitalität. Wir befinden uns in diesem Moment in einem neuen Paradigma, da wir die Online-Welt voll und ganz annehmen. Viele von Ihnen nehmen sich die Zeit, an ihrer persönlichen Entwicklung zu arbeiten – etwas Neues auszuprobieren oder etwas, was Sie schon immer tun wollten, oder sich tiefer in die Praktiken hineinzusetzen, die Sie kennen und lieben.

## Hilfreiche Links

Das ist die Webseite von Großmeister Mantak Chia:  
<https://www.mantakchia.com/>

Hier unsere Medien-Homepage u.a. mit Infos zu aktuellen Online-Kursen, Videoaufzeichnungen, Büchern und Broschüren im Shop:  
<https://www.mantak-chia-media.com/>

Hier finden Sie Informationen über den Taogarten in Chiang Mai:  
<https://www.mantakchia.com/tao-garden/>

Wenn Sie nach ausgebildeten UHT Lehrern suchen, nach weiteren Informationen und nach Inner Alchemy Astrology, klicken Sie:  
<https://www.universaltaoinstructors.com/>

Hier finden Sie die Bedingungen, um zertifiziert zu werden:  
<https://www.universaltaoinstructors.com/info-becoming-instructor/>

Unter diesem Link finden Sie Informationen zu den einzelnen Universal Healing Tao Branchen:  
<https://www.universaltaoinstructors.com/what-is-healing-art/>