

Die Sechs-Qi-Methode

Harmonisierung der inneren Organe

Diese Übung, auch als »**Sechs-Worte-Geheimnis**« (**liuzijue**) bekannt, ist eine klassische, einem buddhistischen Einsiedler des sechsten Jahrhunderts zugeschriebene Praxis, bei der durch Atem, Klang, Visualisierung, Gedankenfokussierung, Berührung und Bewusstsein die wichtigsten inneren Organe von schädlichem oder stagnierendem Qi gereinigt werden.

Du kannst die Übung in sitzender oder halb liegender Haltung durchführen. Meditiere ein paar Minuten und beobachte dabei wie Du atmest, welche Qualität Dein Atem besitzt und ob Du Dich körperlich wohl oder unwohl dabei fühlst. Bei jeder der untenstehenden Übungen wird frisches Qi durch die Nase eingeatmet und altes Qi durch den Mund ausgeatmet, oder anders herum.

Lunge perlweiß Dickdarm Metall, Herbst, scharf, Sorge/Trauer, Venus

Konzentriere Dich auf die Lunge. Lokalisier die Lunge mit deinem Bewusstsein. Atme ein und stelle dir dabei vor, daß heilendes Qi die Lunge füllt, alle Lungenbläschen, Gewebe und Lungenflügel erreicht. Wenn du durch den Mund, die Zähne berühren sich und die Zunge ist an den Schneidezähnen, ausatmest, singe fast unhörbar einen lang gedehnten Laut:

SSSSSS. 6x Haltung: Arme leicht nach oben gereckt

Nieren saphirblau Blase Wasser, Winter, salzig, Furcht/Schreck, Merkur

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Nieren. Empfände es im Bewusstsein. Atme frisches Qi in die Nieren ein, und nicht mehr benötigtes Qi mit dem tiefen Laut aus.

HOOOOO 6x. Haltung: etwas nach vorne gebeugt Kopf gerade aus

Leber smaragdgrün Gallenblase Holz, Frühling, sauer, Zorn/Reizbarkeit, Jupiter

Lokalisier deine Leber. Empfände sie, werde Dich ihrer bewusst. Atme dann heilendes Qi in die Leber ein. Atme Gifte mit dem Laut aus

SchSCHHH 6x Haltung: Finger ineinander Hände nach oben rechte Hand etwas mehr nach oben strecken

Herz rubinrot Dünndarm Feuer, Sommer, bitter, Lust/Ausgelassenheit, Mars

Mache dir dein Herz bewusst. Atme frisches Qi ins Herz ein und lasse das Qi in alle Gewebe, Muskeln, Kammern und Ventile des Herzens eindringen. Atme aus mit dem Laut

Hhaaaaa 6x Haltung: Finger ineinander Hände nach oben linke Hand etwas mehr nach oben strecken

Milz topasgelb Bauchspeicheldrüse Erde, Spätsommer, süß, Grübeln, Saturn

Lokalisier die Milz. Empfände Sie, ein schwammartiges Organ, gerade hinter dem Magen. Atme jetzt heilendes Qi ein und atme Gifte mit dem Klang aus.

Hhuuu 6x Haltung: Fingerspitzen am linken Rippenbogen leicht hineindrücken

Dreifache Erwärmer

Es handelt sich dabei um eine **Körperfunktion**, keine bestimmte Substanz oder Organ. Es ist der **Aspekt des Qi**, der das **Wärme- und Feuchtigkeitsgleichgewicht** in drei Körperbereichen **regelt**: Kopf und Brust, einschließlich Herz und Lunge (der Obere Erwärmer); Solarplexus, einschließlich Milz und Magen (der Mittlere Erwärmer); und Unterleib, einschließlich Leber und Niere (der Untere Erwärmer).

Atme reines Qi, in den ganzen Rumpf mit dem Laut, von unten nach oben ein, oder atme von oben nach unten aus.

Hhiiiiii. 6 x Haltung: Im Liegen, Füße aufgestellt, Knie zusammen

Bringe den Mund in die Stellung, die er beim Lächeln hat, und stelle dir vor, daß ein Glücksgefühl den Körper durchströmt, als ob dein Körper lächelt.

Abschluss alles loslassen und bewusst Sein