



Meditation in Bewegung

Das Kosmische QI KUNG

(nach Marion Rieber)

Zeit: 15-20 min

Diese Übung kann man ganz nach belieben draussen oder drinnen ausführen. Wir brauchen nur einen ruhigen Ort, an dem wir uns richtig wohl fühlen und der gross genug ist, um in alle Richtungen das freie Kreisen der Arme zu ermöglichen.

Zu Beginn stehen Sie in der Mitte des gewählten Raumes und schliessen die Augen. Konzentrieren Sie Ihren Geist auf Ihr u. Dantian. Regulieren Sie zuerst Ihre Atmung. Bauchatmung : mit den Händen im unterem Dantian atmen fühlen. Einatmen Bauch wölbt sich.... oder Bauchgegenatmung!

1. “Hände an das Ende der Bauchaura“

Aura des Atmens fühlen. Hände ca. 10-15 cm vorm Körper – leichte Bewegungen mit den Händen im Rhythmus des Atmens. Die Handgelenke führen die Bewegung. Die Bauchaura pulsiert wie die Bauchatmung.

2. “Meeresatmung“

Das Meer – die Wellen spüren. In Einklang mit dem Atmen. Die Hände bewegen sich etwas mehr. Nun geht auch der Körper etwas mit den Bewegungen mit. Leicht nach vorne und nach hinten bewegen.

Wellen werden grösser. Die Bewegungen auch.

Es wird mehr und mehr an Bewegung bis zum Fliegen mit den Armen. Dann den Körper nach rechts und links drehen. (Hände nicht über Schulterhöhe) Weiter drehen im Atemrhythmus und fliegen. Körper wird wieder ruhig. Hände zurück zum unteren Dantian.

3. „Kontakt zum Universum aufnehmen“

Im Atemrhythmus kleine Bewegungen mit den Armen zum Universum hin. Wie an Gummifäden wird Kontakt zum Universum aufgenommen (die Bewegung des Universum ist immens, die Bewegung der Arme ist klein) pull und push! Einatmen – ausatmen! Arme nacheinander in alle 6 Richtungen ausstrecken und Kontakt zum Universum aufnehmen - siehe 3.1 –3.6.

3.1 „Drei Feuer im Körper anzünden“ „unteres Dantian“

Kontakt zuerst nach unten durch die Erde zum Universum. Handflächen zeigen nach unten. Dann wie unter 3. im Atemrhythmus kl.Bewegungen...Anschliessend mit den Armen gross ausholen und mit dem Zeige- und Mittelfinger das Feuer im unteren Dantian anzünden. Spüren wie es warm wird im Bauch.

3.2 „Nieren“

Kontakt nach hinten zum Universum. Handflächen zeigen nach hinten seitlich vom Körper. Dann wie unter 3. Anschliessend mit den flachen Händen das Feuer der Nieren anzünden. Handfl. an die Nieren legen (Nieren haben Wasserenergie / aber auch Feuer – in den Nebenieren! Adrenalin.) Im Trigram: Yin Yang Yin.

3.3 „Herz“

Nimm den Zeige- und Mittelfinger und zünde das Feuer im Herzen an (Finger an die Seite auf Brusthöhe). Handfläche nach oben. Im Herzen wohnt die Lebenslust, Freude, Liebe, das Lachen.

Mach Dein Herz ganz sanft. Übe Dich in der Dankbarkeit und im Mitgefühl. . – Yang Yin Yang -

3.4 “Feuer miteinander verbinden“

Hände vor dem Körper in Brusthöhe zusammenlegen. Gib das Herzfeuer in das Nierenfeuer und vermisch sie. Gehe zum Dantian und vermische sie. Wieder zum Herzen und zu den Nieren und Dantian. Gehe diesen Kreislauf so oft durch, bis das Gefühl entsteht, alle 3 Feuer sind eins. Die Wärme im Körper spüren.

Vom Herz ausgehend, bringe Deine Handflächen nach vorne und mach Kontakt zum Universum vor der Erde.

Weiter wie unter 3.

3.5. „ Universum rechts und links“

Bring die Energien zurück zum Dantian und dann die Arme zur Seite. Zu dem Universum rechts und links vor der Erde die Arme ausstrecken. Weiter wie unter 3.

Einmal noch – ganz weit raus mit den Armen - Kontakt, die Handflächen kehren nach oben und grosser Chiball über dem Kopf. Energiekanal – die Arme bilden ein V über dem Kopf.

3.6. „Vom Kopf über die Zentrallinie zum Dantian“

Kontakt zum Universum über Dir aufnehmen. Die Energie geht zum Hinterhauptpunkt. Zwei Finger gehen zum Hinterhauptpunkt. Die Energie geht durch den ganzen Körper- im Energiekanal hindurch bis zum Perineum. Weiter auf dem Scheitel zum Mittelpunkt (Fontanelle). Wieder durch den ganzen Körper im Energiekanal die Energie senden.

Weiter bis zum vordersten Punkt auf dem Scheitel. Die Energie geht hier durch den ganzen Körper im Energiekanal bis zum Perineum. Zum dritten Auge. Zieh die Finger leicht auseinander. Spür wie die Energie und das Licht hineinfallen kann in das obere Dantian, den Kristallpalast. Schliess es wieder.

Zwei Finger der Nase entlang bis oberhalb der Oberlippe. Schliessen der Verbindung, indem wir die Zunge zum Gaumen nehmen.

Wir gehen zum Punkt unterhalb der Unterlippe, zum Hals, Kehle, zum Herz, zum Solarplexus und zum unteren Dantian.

Hände auf das u. Dantian legen und eine Weile nachspüren.