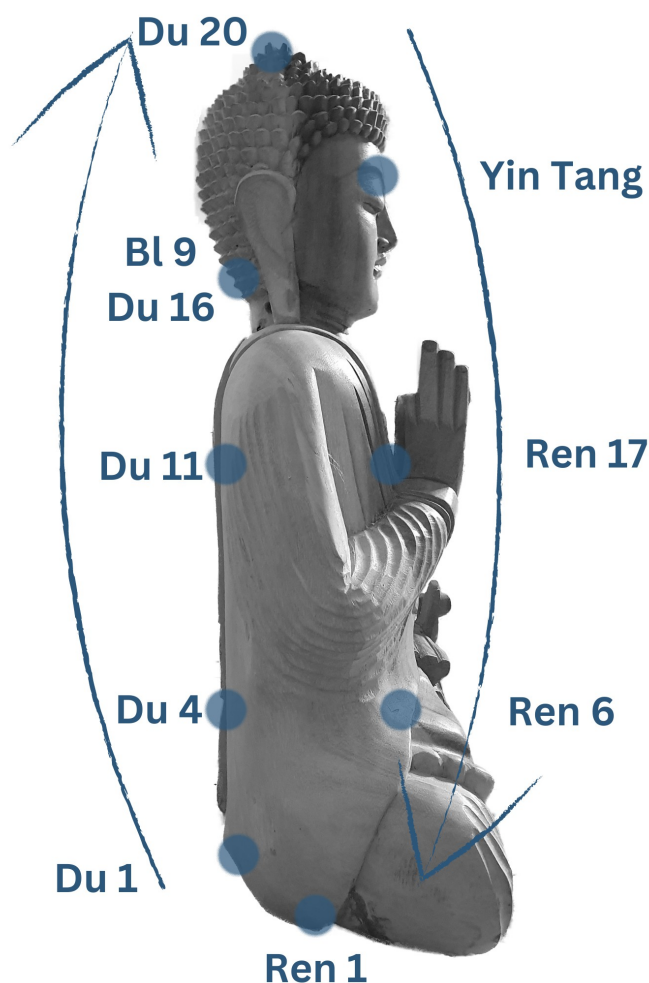


# Der kleine himmlische Kreislauf

## Online Training



*„Das Allermächtigste ist Nichthandeln,  
denn dann wird nichts mehr angestrebt.  
Das am wenigsten Mächtige ist Handeln,  
denn gebrauchst du es, nimmt es kein Ende.“*

Cantong Qi – Das Dao der Unsterblichkeit

**Shendao**  
**Energie – Herz – Geist**

Chinesische Medizin und Qi Gong

**Niels Paulini**

0157-71459832

[info@shendao-zentrum.de](mailto:info@shendao-zentrum.de)

[www.shendao-zentrum.de](http://www.shendao-zentrum.de)



# Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	1
2. Du Mai und Ren Mai.....	3
2.1 Du Mai.....	3
2.2 Ren Mai.....	4
3. Vorbereitungsübungen.....	5
3.1 San Guan – Die drei Tore.....	5
3.2 Wasser- und Feuer-Atem.....	11
4. Xiao Zhou Tian - Kleiner himmlischer Kreislauf.....	13
5. Alchemistische Vertiefung.....	15

# 1. Einführung

Im Qi Gong nutzen wir die drei Mittel Geist bzw. Aufmerksamkeit, Atem und den Körper in einer bestimmten Haltung oder in Bewegung. Das wichtigste Prinzip ist:

## Die Aufmerksamkeit führt die Energie

Yi dao, Qi dao  
意到氣到



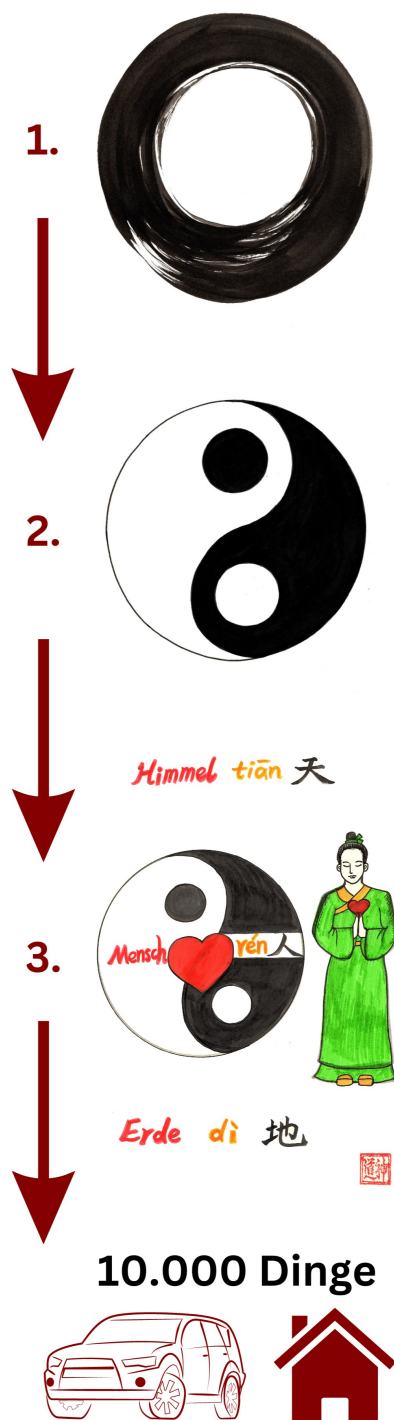
Der kleine himmlische Kreislauf ist eine der wichtigsten und bekanntesten Übung des Qi Gong. Dabei fließt das Qi, der Aufmerksamkeit folgend, entlang der beiden Leitbahnen Du Mai und Ren Mai durch bestimmte Energiezentren oder Akupunkturpunkte. Diese beiden Leitbahnen stehen im Mikrokosmos Mensch für die Urkräfte des Universums Yin und Yang. Sie sind Archetypen des Ein- und Ausatmen des gesamten Kosmos, von Licht und Schatten, Wärme und Kälte sowie Expansion und Kontraktion. Sie stehen somit in unmittelbarer Verbindung zu der alles durchdringenden Energie und Lebendigkeit in der Natur.

In ihrer bewussten Verbindung liegt der Schlüssel zur Einheit. Das „Zurückkehren zum Ursprung“ oder das Vermischen mit den Energien der Natur (Hun Yuan 混元) ist ein wesentliches Anliegen des Qi Gong. Dieses bewusste Erinnern oder Zurückkehren zu unserem So-Sein („welches wir nie wirklich verlassen haben,“) jenseits der Polaritäten hält geistige Erleuchtung (Shen Ming 神明), welche im 8. Kapitel des Huang Di Nei Jing sogar als Voraussetzung für wahre Gesundheit genannt wird und inneren Frieden (An 安) für uns bereit.

*„Das Herz bekleidet das Amt eines Herrschers.  
Geistige Erleuchtung (Shen Ming) hat hier ihren Ursprung.“  
Huang Di Nei Jing Su Wen 8*

Die Entstehung der Welt, so wie wir sie erleben, wird im Dao De Jing beschrieben und ermöglicht uns somit auch das Wissen darum, wie wir zum Ursprung zurückkehren.

*„Dao gebär Eins  
Eins gebär Zwei  
Zwei gebär Drei  
Drei gebär die zehntausend Dinge  
  
Die zehntausend Dinge  
tragen Yin  
umfassen Yang  
so fließen die Lebensenergien zusammen  
um sich gegenseitig auszugleichen“  
Dao De Jing 42  
Laozi*



Im Dao De Jing wird auch das Prinzip der Umkehr, welches in den fernöstlichen Weisheitslehren eine zentrale Rolle spielt, genannt, um zu unserem natürlichen Urzustand zurückzukehren.

*„Die Umkehr ist die Bewegung des Dao, das Weiche ist die Funktion des Dao.“*

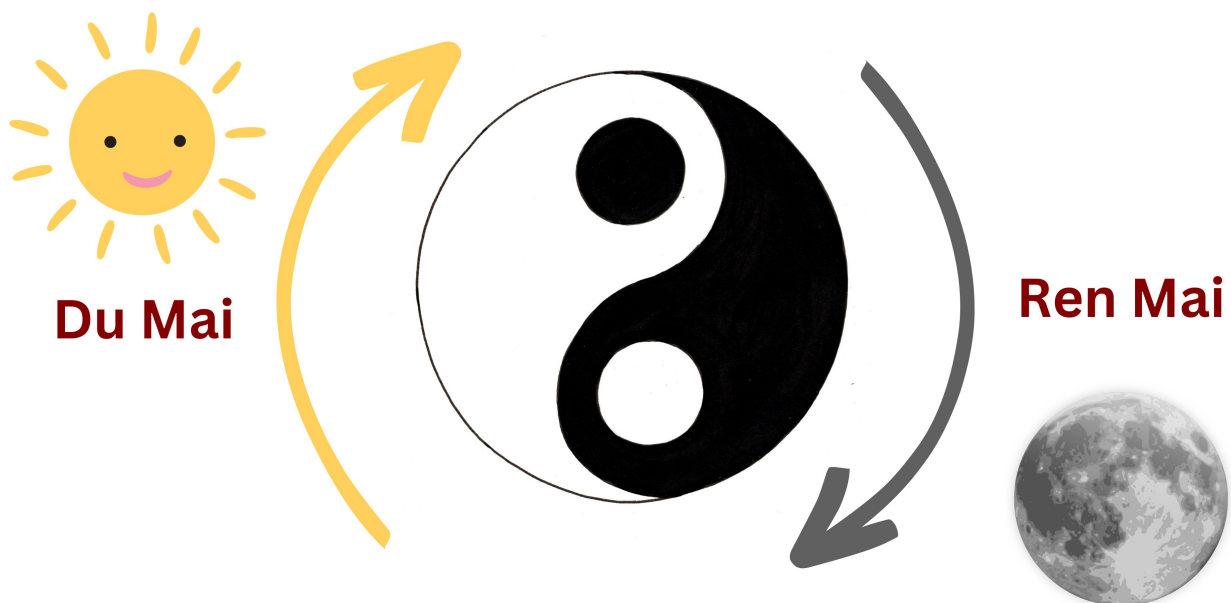
Dao De Jing – Kapitel 40

Laozi

Wenn wir den kleinen himmlischen Kreislauf üben, dann verschmelzen wir bewusst die beiden Urkräfte und kehren aus der Zwei zurück zur Eins, welche mit dem Zentralkanal oder Chong Mai assoziiert wird. Beim Üben des kleinen himmlischen Kreislaufs fließt das Qi zunächst am Rücken hinauf und vorne wieder nach unten. Dabei werden die Energiezentren mit ihren unterschiedlichen Qualitäten erspürt. Der Energiestrom kann mit zunehmender Übung immer tiefer wahrgenommen werden und in den Körper eindringen, bis man schließlich wieder ganz im Inneren ruht.<sup>1</sup>

## 2. Du Mai und Ren Mai

Du Mai und Ren Mai stehen für die kosmischen Urkräfte von Yin und Yang. Der Du Mai ist das Meer des Yang und mit allen Yang-Energien des Geist-Energie-Körpers verbunden. Der Ren-Mai ist das Meer des Yin und somit mit allen Yin-Energien des Geist-Energie-Körpers gekoppelt.



### 2.1 Du Mai

Es gibt in den klassischen Schriften der Chinesischen Medizin zahlreiche Diskussionen über den Ursprung dieses Gefäßes.

Von Du 1 am Damm verläuft der Du Mai über die Wirbelsäule, dringt in die Nieren ein und verläuft weiter zu **Du 16**. Dort dringt er in das **Gehirn** ein und fließt weiter zum

<sup>1</sup> Siehe hierzu auch Kapitel 5

Scheitelpunkt **Du 20**.<sup>2</sup> Er zieht dann über die Stirn zur Nasenspitze und beendet seinen oberflächlichen Verlauf bei Du 28 an der Oberlippe.

### Einfluss auf Körperregionen

- gesamte Wirbelsäule
- LWS
- HWS, Genick, Hinterkopf
- Rücken
- Gehirn

### Funktionen

- Meer des Yang
- nährt das Yang des Körpers sowie das Nieren-Yang und verbindet alle Yang-Leitbahnen
- größtes Yang-Potenzial im Körper
- nährt das Gehirn, Mark, Niere und das ZNS
- unterstützt und nährt die Wirbelsäule
- vertreibt inneren und äußeren Wind
- stärkt und zirkuliert Wei-Qi, stärkt die Abwehrkraft
- verbindet Nieren, Herz und Gehirn
- behandelt Erkrankungen des Geistes

## 2.2 Ren Mai

Auch hier herrscht in den Klassikern Uneinigkeit, was den Ursprung dieses außerordentlichen Gefäßes angeht. Einigkeit besteht darüber, dass der Ren Mai bei Ren 1 zwischen Genitalien und After an die Oberfläche kommt. Von dort aus zieht er entlang der vorderen Mittellinie des Körpers über die Schamhaare zum Bauchnabel Ren 8. Er verläuft dann weiter über den Brustkorb zur Kehle Ren 23, von dort aus fließt er zum Kinn und beendet seinen oberflächlichen Verlauf schließlich bei Ren 24 unterhalb der Unterlippe. Ein innerer Anteil verbindet sich im Bereich der Oberlippe mit dem Du Mai.

### Einfluss auf Körperregionen

- Kehle
- Brust, Lunge
- Magen
- Herz
- Genitalien
- Bauch

---

<sup>2</sup> Alle neurologischen Erkrankungen des Gehirns können über den Du Mai behandelt werden. Durch die Öffnung des Du Mai kann wieder Jing ins Gehirn fließen. Somit können auch Schwindel, Vergesslichkeit, Demenz, motorische Störung und geistige Entwicklungsverzögerung bei Kindern behandelt werden.

## Funktionen

- Meer des Yin
- nährt Yin, Öffnungspunkt ist Lu 7 => Lungen-Qi sinkt abwärts und füllt die Nieren
- Enge Beziehung zwischen Ren Mai und Lungen-Qi, Ren Mai beeinflusst Verbindung von Lungen und Niere
- verdichtende Funktion (Metall), verdichtet die Dämpfe der Lunge nach unten in die Nieren; verbindet Metall und Wasser
- Ren Mai steht in Verbindung mit dem Po-Aspekt
- pflegt den Essenz-Geist (Jing Shen), Verbindung von Himmel und Erde
- Yin-Kontraktion des Ren Mai ermöglicht die Manifestation vom Körper
- reguliert Uterus, Menstruation, Zyklen
- unterstützt die reproduktiven Organe, besonders bei Frauen
- bewegt Qi im unteren Erwärmer und Uterus, starker Einfluss auf das untere Dantian
- reguliert gegenläufiges Magen-Qi
- Ernährung und Erhaltung des Fötus, Tian Gui (himmlischer Tau / Menstruation), Verbindung von Himmel und Erde – das höchste Yang sinkt und ernährt die Form

## 3. Vorbereitungsübungen

Allgemeine Vorbereitungsübungen sind:

- Fang Song Gong
- Der Kranich nimmt das Wasser auf
- Schwanenhals
- Die himmlischen Trommeln schlagen
- Shen Shu (Bl 23) reiben
- Dantian reiben
- Anschließend ruht Deine Aufmerksamkeit im unteren Dantian.

### 3.1 San Guan – Die drei Tore

Die drei Tore sind wichtige Punkte im Verlauf der Dumai-Leitbahn, durch die das Qi oft nur stockend fließt bzw. deren Durchlässigkeit von besonderer Bedeutung für die Qi-Zirkulation im kleinen himmlischen Kreislauf sind. Für die Vorbereitung bedeutet das, dass die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf diese Punkte erst einmal unabhängig vom gesamten Kreislauf geübt wird. Die drei Tore sind:

#### Das erste Tor – Weilü Guan

Dieses Tor wird oft mit dem ersten Punkt der Dumai-Leitbahn Du 1 (Chang Qiang) assoziiert.

**Chang Qiang (Du 1) – Lange Stärke**

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
In der Mitte zwischen der Spitze des Steißbeins und dem Anus	Unterstützt die zwei Öffnung, hebt das Qi an, beruhigt den Geist	Wichtiger Punkt im Qi Gong als erstes der drei Tore (San Guan) für den „Kleinen himmlischen Kreislauf“. Als Anfangspunkt hat er das Potenzial die Yang-Energie der Leitbahn besonders stark zu mobilisieren.

Weilü Guan kann auch für die ganze Region stehen, vom Ende des Steißbeines bis zum Anus, aber auch das Steißbein selbst meinen. Sein Einflussbereich umfasst die ganze Lendenwirbelsäule bis zum Punkt Ming Men (Du 4), den Anus und die Genitalien. Im Neijingtu<sup>3</sup>, der Karte der inneren energetischen Landschaft, wird dieses Tor symbolisiert durch ein Mädchen und einen Jungen. Diese stehen für den Ursprung von Renmai und Dumai. Sie arbeiten an einem Wasserrad und sorgen somit dafür, dass das Wasser nach oben gepumpt wird.

Weilü Guan ist somit auch das Tor für das untere Dantian, in welcher der alchemistischen Umwandlung folgend Essenz (Jing) zu Energie (Qi) gewandelt wird.

**Die drei Stufen der alchemistischen Transformation**

1. Jing → Qi
2. Qi → Shen
3. Shen → Leere

<sup>3</sup> Das Neijingtu ist eine Karte und eine symbolische Darstellung des menschlichen Geist-Energie-Körpers. Sie enthält bildhaft von unten nach oben gelesen die einzelnen Schritte der alchemistischen Transformation. Der untere Bereich der Karte zeigt das Steißbein und ganz oben ist der Scheitelpunkt zu sehen. Die Karte wurde 1886 im Tempel der Weißen Wolke in Peking von einem daoistischen Priester in Stein gemeißelt. Eine ausführliche Interpretation der Karte findet sich auf Deutsch in dem Buch „Mikrokosmische Landschaften Band 1. Übergreifende Konzepte in der Chinesischen Medizin“ von Udo Lorenz.



Im Zusammenhang mit dem unteren Dantian ist unbedingt noch Ming Men (Du 4) zu erwähnen.



### Ming Men (Du 4) – Tor des Lebens oder Tor de Schicksals

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
Unterhalb des Dornenfortsatzes von LWK 2	Stärkt die Nieren, wärmt das Ming Men, reguliert den Du Mai, unterstützt die LWS, klärt Hitze	Wichtiger Punkt zur Stärkung des Nieren-Yang mit Moxa (nicht bei Personen unter 20 Jahren), wichtiger Punkt im Qi Gong und für den kleinen himmlischen Kreislauf und zur Verbindung von Himmel (Yang) und Erde (Yin)

Ming Men ist einer der wichtigsten Punkte in der Qi Gong-Praxis. Er markiert die Verbindung von Himmel und Erde, Ober- und Unterkörper sowie Wasser und Feuer. Im Klassiker der schwierigen Fragen (Nan Jing) gilt Ming Men auch als Heimat des Essenz-Geistes (Jing Shen). Dieses Tor muss nicht nur für die Qi-Zirkulation im kleinen himmlischen Kreislauf geöffnet sein, sondern auch für alle bewegten und stillen Formen des Qi Gong.

Im Neijingtu ist hier ein Feuer zu sehen, vor dem ein Mädchen mit einem Spinnrad sitzt. Die Verbindung von Wasser (Spinnerin) und Feuer bringt den Kreislauf in Bewegung. Der Faden des Mädchens geht über Du 14 bis ins obere Dantian. Mit dem hier abgebildeten Feuer werden insgesamt drei Feuer dargestellt, welche die Kraft des unteren Dantians als alchemistischen Ofen verdeutlichen.

### Das zweite Tor – Jia Ji Guan

Das zweite Tor steht in Verbindung mit dem mittleren Dantian und dem Herzen. Hier verbindet sich dann die Nieren-Energie, die mit dem unteren Dantian assoziiert wird, mit der Feuer-Energie des Herzens. Im mittleren Dantian wird Qi zu Shen veredelt.

Das Tor liegt in der Region hinter dem Herzen und kann mit zwei Punkten in Resonanz gehen. Es sind die beiden Punkte Ling Tai (Du 10) und Shen Dao (Du 11). Dieses Tor wird in den Beschreibungen oft nur mit Ling Tai in Verbindung gebracht. Aber da Shen Dao umgeben ist von den Shu-Punkten des Herzens Xin Shu (Bl 15) wird der Einfluss auf das Herz und das mittlere Dantian durch die geistige Ausrichtung auf die Region der beiden Punkte besonders deutlich.

bǎi huì

百會

Shen

Qi

Jing

huì yīn

會陰

### Ling<sup>4</sup> Tai (Du 10) – Turm des Geistes

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
Unterhalb des Dornenfortsatzes von BWK 6	Tonisiert die Lunge, leitet Hitze aus, entgiftet	In alten Texten steht Ling Tai für das Herz. Hier kann die Wirkkraft des Geistes auf die Form Einfluss nehmen.

4 Ling 靈 ist ein Yin-Aspekt des Geistes und hat das Potenzial die Schöpferkraft des Geistes in der materiellen Form zu manifestieren. Das Schriftzeichen zeigt eine Schamanin oder Magierin, die Regen beschwört. In der alten Agrarkultur Chinas war der Regen ein Symbol für Fruchtbarkeit. Hier ist es das Bild einer lebenspendenden Kraft, die vom Himmel fällt und dafür sorgt, dass etwas aus der Erde wächst.



### Shen Dao (Du 11) – Weg des Geistes

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
Unterhalb des Dornenfortsatzes von BWK 5	Tonisiert Herz und Lunge, beruhigt Shen, leitet Wind und Hitze aus	Bei Leere des Zong-Qi (Sammel-Qi) und schwachem Herzen und Geist mit psychoemotionaler Labilität, hinteres Tor zum Herzraum und mittleren Dantian

Im Neijingtu wird das mittlere Dantian als spiralförmiger Energiewirbel dargestellt und ist verbunden mit der Energie des Du Mai. Hier steht ein Junge, der eine Schnur mit sieben aufgereihten Münzen hält. Das symbolisiert die sieben Sterne des Großen Wagens, welcher wiederum für das Zentrum des Universums steht.

### Das dritte Tor – Yuzhen Wan

Yuzhen ist das Jadekissen und bezieht sich einerseits auf den 9. Punkt der Blasen-Leitbahn und andererseits auf die gesamte Region des Schadelansatzes.



### Yuzhen (Bl 9) – Jadekissen

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
1,3 Cun lateral von Du 17 „Naohu“, der in einer Vertiefung 2,5 Cun oberhalb der hinteren Haaransatzlinie	Vertreibt Wind und Kälte, unterstützt Nase und Augen, lindert Schmerzen	Im Qi Gong eines der drei Tore (San Guan) beim kleinen himmlischen Kreislauf, bei denen die Herausforderung auftreten kann, das Qi dadurch zirkulieren zu lassen

Hier ist der Eintritt ins obere Dantian, wo der Shen auf das Erkennen der Leere vorbereitet

wird. Dieses Tor ist klein und gilt als besonders schwierig zu passieren. Im Neijingtu sieht es so aus, als würde sich hier etwas Wasser sammeln. Dahinter sieht man die höchsten Gipfel des Kunlun-Gebirges. Dieses ist das daoistische Paradies, in dem mit Meditationstechniken und Qi Gong die Rückerinnerung an das Eine möglich ist.

## 3.2 Wasser- und Feuer-Atem

Diese Atemtechnik dient einerseits dazu, mehr Energie im unteren Dantian aufzubauen und das Feuer des unteren Dantians als alchemistischen Ofen zu beleben und zum Glühen zu bringen. Andererseits werden der Atem und die so gebildete Energie genutzt, um die drei Tore zu passieren und die gröberen (emotionalen) Energien des unteren Dantians in feinere Energien zu veredeln.

Die Technik des Wasser-Feuer-Atems besteht aus zwei Schritten, die jeweils noch mal in zwei weitere Übungsaspekte unterteilt sind. Du kannst den ersten Schritt auch unabhängig vom zweiten Schritt üben. Dem zweiten Schritt solltest Du jedoch stets den ersten Schritt voranstellen, um genug Energie zur Verfügung zu haben und nicht Deine Ressourcen zu verbrauchen. Außerdem ist es hilfreich, wenn Du vor dem zweiten Schritt schon einige Zeit mit den drei Toren gearbeitet hast.

### 1. Schritt

Im ersten Schritt geht es darum Energie aufzubauen. Für die Übung des kleinen himmlischen Kreislaufs muss genügend Qi zur Verfügung stehen, damit der Kreislauf ganz natürlich fließen kann. Das untere Dantian wird auch mit den Nieren und der Essenz (Jing) assoziiert. Die Nieren-Energie haben einen Yin- und einen Yang-Aspekt.

1. Im ersten Teil des ersten Schritts stärkst Du den Yin-Aspekt und baust Energie auf. Du atmest tief, sanft und voll in den Unterbauch, so dass sich die Bauchdecke hebt. Du nimmst so viel Qi über die Lunge auf, wie Du kannst. Dies tust Du jedoch ohne etwas zu erzwingen. Dein Zwerchfell bewegt sich nach unten und gleichzeitig kontrahierst Du sanft den Beckenboden. Das ist ein wenig so, als würdest Du mit den Sitzbeinknochen den Untergrund greifen wollen, auf dem Du sitzt. Du übst dies mit der Vorstellung, den gesamten Raum des unteren Dantians und der Nieren mit neuer und frischer Kraft aufzuladen.
2. Beim zweiten Teil des ersten Schritts behältst Du die Atemtechnik bei und änderst nur Deine Vorstellung. Sobald Du das Gefühl hast, dass der untere Raum gut gefüllt ist, stellst Du Dir vor, wie Du in ein glühendes, wohlig warmes Kohlebecken oder Feuer atmest, welches im unteren Dantian lodert. Du beginnst den Yang-Aspekt zu nähren. Mit jedem Einatmen leuchtet die Energie auf, wird das Feuer genährt und entwickelt mehr Kraft.

### 2. Schritt

Nun beginnst Du die aufgebaute Energie mittels des Atems erst zu konzentrieren und schließlich den Du Mai bis ins obere Dantian hinaufzuführen.

1. Jetzt beginnst Du beim Einatmen den Bauch einzuziehen und stellst Dir vor, wie der

Punkt Qi Hai (Ren 6) sich zum Ming Men (Du 4) bewegt. Du kontrahierst weiterhin Deinen Beckenboden und das Zwerchfell sinkt. Beim Ausatmen lässt Du los und entspannst. Du stellst Dir vor, wie Du die zuvor aufgebaute Energie konzentrierst und verdichtest.

2. Anschließend ziehst Du die Energie mit Deinem Atem bis zum Bai Hui (Du 20) hoch. Wenn es zu stark für Dich wird und Du ein Druckgefühl im Kopf bekommst, stellst Du Dir vor, wie die Energie darüber hinaus bis in den Himmel fließt. Du behältst dabei die vorherige verdichtende Atemtechnik bei und verstärkst noch etwas die Intensität. Außerdem ziehst Du alles nach oben und stellst Dir auch vor, wie sich die Muskulatur neben der Wirbelsäule kontrahiert. Dabei ist es wichtig, dass Du jedes der drei Tore einzeln ansteuerst. Du atmest zuerst bis Ming Men und hältst hier kurz den Atem an. Dann gehst Du weiter bis Ling Tai und schließlich bis Yuzhen und Bai Hui. An jedem Tor und am Ende im oberen Dantian hältst Du den Atem kurz an, mit Vorstellung, dass die Energie sich hier ausdehnt.

*„Unterm Himmel erkennen alle das Schöne als schön,  
daher das Hässliche.  
Alle erkennen das Gute als gut,  
daher das Üble.*

*Denn:*

*Seiendes und Nichtseiendes bringen einander hervor.  
Schwer und leicht verwandeln sich ineinander.  
Lang und kurz formen einander.  
Hoch und tief füllen einander.  
Ton und Klang harmonisieren einander.  
Vorher und nacher folgen aufeinander.*

*So regelt es der Weise die Angelegenheiten,  
ohne handelnd einzugreifen,  
lehrt ohne Worte.*

*Die zehntausend Dinge gedeihen, doch er verweigert sich ihnen nicht.  
Er erzeugt aber besitzt nicht.  
Er wirkt und behält nicht.  
Er vollendet sein Werk und beansprucht es nicht.*

*Nur indem er nichts beansprucht,  
verliert er nichts.“*

*Laozi  
Dao De Jing 2*

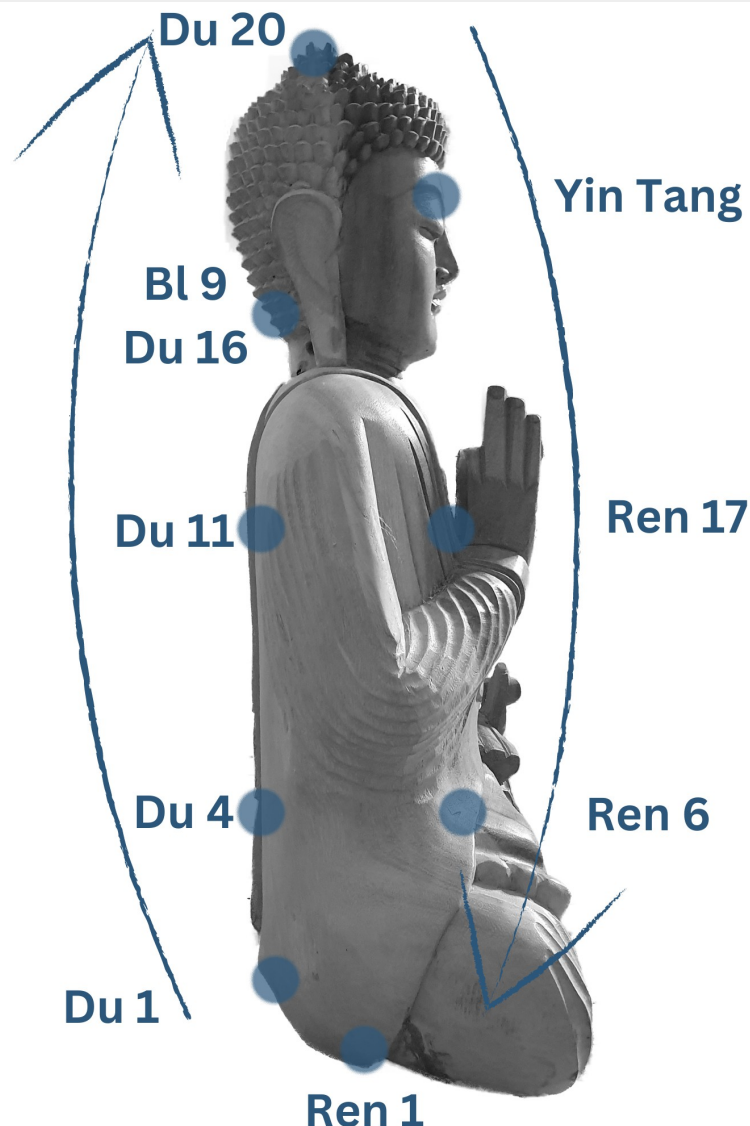


## 4. Xiao Zhou Tian - Kleiner himmlischer Kreislauf

Alle relevanten Punkte befinden sich vorne (Ren Mai) oder hinten (Du Mai) auf der Mittellinie des Körpers. Der kleine himmlische Kreislauf ist eine der grundlegenden stillen Übungen. Somit wird der natürliche Fluss des Qi auf einer Kreisbahn an der Rückseite des Körper aufwärts und an der Vorderseite abwärts geführt. Hierbei ist zur Vorbereitung das Prinzip der Energieführung durch Aufmerksamkeit „Yi dao, Qi dao“ (Aufmerksamkeit führt Energie) von besonderer Bedeutung. Das absichtslose Verweilen an den einzelnen Punkten bringt das Qi in Bewegung und richtet den Geist aus. Sobald das Qi die einzelnen Tore passiert hat, die Elsterbrücke geschlossen ist und das Qi am Dampfpunkt überspringen kann, ist der kleine Kreislauf geschlossen.

### Elsterbrücke

Durch die Berührung der Zungenspitze am Gaumen hinter den Schneidezähnen wird die Elsterbrücke geschlossen und die beiden Leitbahnen verbinden sich zum kleinen himmlischen Kreislauf.



1. Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Punkt „Qi Hai“ (Ren 6 - Meer des Qi) – zwei bis drei fingerbreit unter dem Bauchnabel
2. die Aufmerksamkeit wandert weiter zum tiefsten Punkt, Areal von „Hui Yin“ (Ren 1 - Zusammentreffen des Yin“, genau zwischen Geschlechtsorgan und After und schließlich weiter zu „Lange Stärke“ „Chang Qiang“ Du 1 und der Steißbeinspitze
3. von der Steißbeinspitze fließt die Aufmerksamkeit zum Punkt „Ming Men“ (Du 4 „Tor des Schicksals“), zwischen 2. und 3. Lendenwirbel oder einfacher: etwa gegenüber vom Bauchnabel
4. dann geht es zu den Punkten „Ling Tai“ (Du 10 Turm des Geistes) und „Shen Dao“ (Du 11 – Weg des Geistes) und schließlich zu
5. „Da Zhui“ (Du 14 - Großer Wirbel), genau unter dem siebten (prominenten) Halswirbel
6. weiter zum Jadekissen, dieses Areal liegt etwas über eine Daumenbreite über dem Nackenhaaransatz, die Punkte „Feng Fu“ (Du 16 - Palast des Windes), „Nao Hu“ (Du 17 - Tor zum Gehirn) und „Yuzhen“ (Bl 9 - Jadekissen) liegen in dieser Region
7. von hier geht es weiter zum höchsten Punkt „Baihui“ (Du 20 - Große Zusammenkunft) - dieser Punkt liegt am Kreuzungspunkt einer gedachten Nasenlinie und einer Linie, die von den Ohrspitzen über den Schädel läuft
8. von hieraus fließt die Energie zu „Yin Tang“ (Dekorierter Halle) - genau in der Mitte der Augenbrauen (Nasenzwiesel) in einer kleinen Vertiefung
9. von hieraus fließt die Aufmerksamkeit durch die Elsterbrücke und es geht weiter zum Punkt „Shan Zhong“ (Ren 17 - Mitte der Brust) - zwischen den Brustwarzen auf dem Brustbein
10. schließlich fließen die Aufmerksamkeit und die Energie wieder zum Punkt „Qi Hai“ (Ren 6 - Meer des Qi)

Nun kann man beispielsweise mit dem inneren Auge den Kreislauf abfahren oder immer wieder in der angegebenen Reihenfolge die einzelnen Punkte ansteuern. Du kannst auch mit dem Einatmen die Energie im Du Mai hochziehen bis zur Elsterbrücke und mit dem Ausatmen wieder im Ren Mai sinken lassen.

Abschließend kannst Du nur noch den Energiefluss wahrnehmen ohne aktives Eingreifen (Wu Wei) und schließlich die Energie im unteren Dantian sammeln.



## 5. Alchemistische Vertiefung

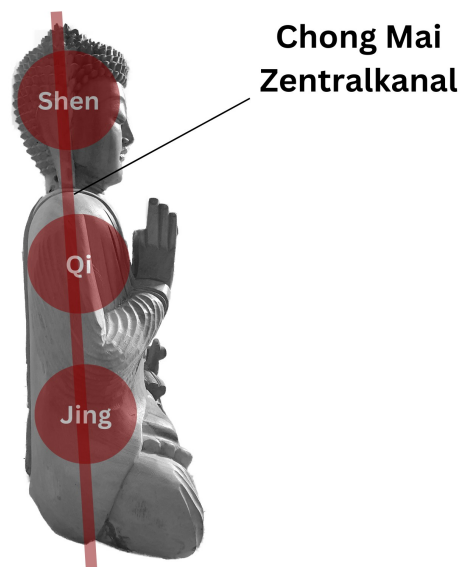
Es gibt unterschiedliche Varianten und Vertiefungsstufen. Hier stelle ich Dir drei vor.

### 1. Vertiefung

Du kannst mit Deiner Aufmerksamkeit immer weiter in das Innere des Körpers sinken beziehungsweise den Energiestrom immer tiefer im Inneren wahrnehmen. Du gehst immer tiefer und tiefer, bis Du ganz im Zentralkanal (Chong Mai) ruhst. Hier verweilst Du in Stille.

### 2. Vertiefung

Für diese Vertiefungsstufe arbeitest Du wieder mit dem Prinzip der Energieführung (Yi dao, Qi dao). Du machst Dir eine der möglichen Polaritäten der beiden Urkräfte bewusst. Hier findest Du einige Ideen.



### Yin und Yang im Makrokosmos

Yin	Yang
Nacht	Tag
Dunkelheit	Licht
Mond	Sonne
Stille	Geräusche
Ruhe	Aktivität
Erde	Himmel
Kälte	Wärme
Feuchtigkeit, Wasser	Trockenheit, Wind und Feuer
Trüb	Klar
Winter, Herbst	Sommer, Frühling
Kontraktion	Expansion
Konkav	Konvex
Materie, Substanz	Funktion
Sichtbar	Unsichtbar
unten	oben
Schattenseite	Sonnenseite

Norden, Westen	Süden, Osten
----------------	--------------

### Yin und Yang im Mikrokosmos Mensch

Yin	Yang
Weiblich	Männlich
Bauch, Vorderseite, Unten	Rücken, Hinterseite, Oben
Inneres, Knochen, Organe	Äußeres, Haut, Muskulatur
Struktur, Materie, Blut (Xue)	Funktion, Energie, Qi
Speicher-Organe (Zang)	Hohlorgane (Fu)

Es ist sinnvoll, eine Polarität zu wählen, die Du als spannungsgeladen erlebst oder bei der Du das Gefühl hast, dass Dir die beiden Pole besonders getrennt erscheinen. Vielleicht erlebst Du es so, dass Deine innere Welt und Deine äußere Welt nicht im Einklang stehen. Oder Du möchtest Deine weiblichen und männlichen Energien mehr miteinander verbinden. Vielleicht hast Du auch das Gefühl, dass die Energien von Aktivität und Ruhe nicht ausbalanciert sind...

Du wählst eine der Polaritäten und interessierst Dich jetzt nur noch für die Energie, für die Empfindung, die damit einhergeht, wenn Du Dir dieses scheinbare Ungleichgewicht oder diese erlebte Trennung ins Bewusstsein rufst. Das Wesen der Energie ist Wandel und Aufmerksamkeit führt Energie. Aufmerksamkeit ist der Klang des Herzens. Das bedeutet, Du begegnest dieser Energie so liebevoll und freundlich, wie es Dir möglich ist. Du gestattest ihr so zum Ausdruck zu kommen, wie sie sich jetzt gerade zeigen will. Du musst nicht eingreifen (Wu Wei), Du gehst auch nicht in den Kopf und bewertest die Energie oder versuchst sie einzuordnen. Du bleibst fühlend präsent, so gut es Dir gelingt. Du gönnst dieser Energie alles, was sie braucht, um wieder frei zu fließen und in die Einheit zurückzukehren.

### 3. Vertiefung

Für diese Methode kannst Du den Wasser-Feuer-Atem nutzen, indem Du mit dem ersten Schritt beginnst. Statt im zweiten Teil des ersten Schritts ein Feuer zu visualisieren, stellst Du Dir blaues Licht vor, das die Nieren umgibt und durchdringt. Du atmest in dieses blaue Licht. Anschließend kannst Du die Energie der Angst, welche mit den Nieren und dem unteren Raum assoziiert wird, nutzen, um diese nach oben zu ziehen und zu veredeln. Du machst Dir etwas bewusst, dass Du fürchtest und spürst diese Energie. Du gestattest ihr voll und ganz da zu sein. Dann wendest Du den zweiten Schritt des Wasser-Feuer-Atems an.