

Basismethode zur Regulierung von Kan+Li

Im Sitzen

- Vorbereitungsphase:** Ausrichten, Lösen + Absenken, Im Unterbauch einsammeln,
Mit Bauch oder Gegenbauchaumung zum ruhigen Atemrhythmus kommen
- 1. Übungsschritt:** Handflächen nach oben zeigend vor den Bauch bringen.
Mit ausatmen durch die Handflächen Hände energetisieren
- 2. Übungsschritt:** Hände bis auf Brustkorbhöhe anheben und die Hände übereinander
legen (Laogong Punkte übereinander) Handflächen zeigen auf das untere
Drittel des Brustbeines (Purpur Palast)
Übereinander gelegte Hände sanft, langsam auf den Purpur Palast legen
Aufmerksamkeit sammelt sich im Purpur Palast.
(gerne auch eine rote Lichtkugel dort vorstellen)
ca. 5-10 Minuten
- 3. Übungsschritt:** Die Strecke vom Brustbein bis Nabel abwärts lösen
Die Hände folgen bis zum Bauchnabel
Dort angekommen, Speichel zum Nabel schlucken
- 4. Übungsschritt:** Hände liegen auf dem Nabel und drehen 100x links und 100x rechts herum
In 10er Schritten zählen
Speichel zum Nabel schlucken
- 5. Übungsschritt:** Hände sanft etwas vom Nabel wegbringen
Sanft mit dem Nabel ein-+ausatmen
ca. 5-10 Minuten
Dann Energie und Hände zum Unterbauch führen
- 6. Übungsschritt:** Handflächen erneut vor den Bauch anheben, Handflächen nach oben zeigend
Mit ausatmen durch die Handflächen Hände energetisieren
Hände bis auf Stirnhöhe anheben
und die Hände übereinanderlegen (Laogong Punkte übereinander)
Handflächen zeigen auf die Stirn
Aufmerksamkeit hinter der Stirn sammeln
ca. 5-10 Minuten so verweilen
- 7. Übungsschritt:** Die Strecke von Stirn bis Unterbauch abwärts sanft lösen.
Die Hände folgen und helfen dem Lösungsprozess
- Abschluss:** Speichel bis in den U-bauch schlucken-gerne nach Belieben noch so sitzen