

Die Kultivierung der weiblichen Alchimie

Die Erfüllung des Kinderwunsches in Theorie und Übung. Eine uralte daoistische Qi Gong Methode - Nu Dan Gong - bietet Basis und Unterstützung auf allen Ebenen für Regulation und Harmonisierung des weiblichen Organismus

Für das gute Gelingen der Zeugung braucht es den Wunsch des Paares (Shen Aspekt), dieser wird auch der Aspekt der lauen Sommernacht genannt, der göttliche Funke, der das Leben erst möglich macht.

Mit dem Willen des Himmels kann sich das Jing von Vater und Mutter vereinigen. Treffen also zwei Jing und zwei Shen aufeinander, verschmelzen Samen und Eizelle. Das Lebenslos oder Lebenstor ist eröffnet. Durch dieses Tor tritt das Yuan Qi ein und aus – der Mensch wird ins Leben gerufen. Die Entwicklung beginnt durch das Ming Men Tor.

Wenn füreinander bestimmten Menschen in Übereinstimmung sind und zur rechten Zeit am rechten Ort, dann kann der göttliche Funke überspringen. Ist das Paar von Mann und Frau jedoch nicht füreinander bestimmt, so fehlt der Wille des Himmels.

Sind beide Partner scheinbar körperlich gesund und kommt es zu keiner Verschmelzung, kann der Wille des himmlischen, schöpferischen Yang fehlen. Zeigt einer der Partner körperliche Symptome, können Fehlernährung, Überanstrengung oder auch äußere Einflüsse wie Feuchtigkeit (Yin) die Ursache der Infertilität sein. Diese Differenzierung sagt noch nichts darüber aus, auf welcher Ebene mit der Behandlung angesetzt werden muss. Aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten, die Qi Gong bietet, empfiehlt sich Qi Gong als die Methode der Wahl.

Ganzheitlich betrachtet, kann die Ursache auf jeder Ebene verborgen sein. Bei einer zu stark oder zu viel körperlich arbeitenden Frau mag man zuerst meinen, man könne ihr Schonung empfehlen und Fang Song Gong Übungen ans Herz legen, um ihr Leben zu ändern und zu beruhigen. Man sollte jedoch nicht außer Acht lassen, dass dieser Drang nach übermäßiger Aktivität möglicherweise einen emotionalen Hintergrund hat. Solange der Blick auf den emotionalen Stress im Hintergrund vermieden wird, bleibt der erlernte Mechanismus bestehen und es sind nur scheinbare und oberflächliche Verbesserungen möglich. In diesem Sinne bedeutet das, dass es zwar zu einer Zeugung kommen kann, die tiefere Ursache jedoch bestehen bleibt. Sie bleibt sozusagen noch im Jing (DNA) gespeichert. Die Behandlung dieses Übels durch die Wurzel erfordert jedoch, gerade was das Thema des Kinderwunsches angeht, eine besonders behutsame Begleitung, egal ob es um Überanstrengung, Mangelernährung, exogene klimatische Faktoren, Fehlernährung oder auch um eine zu frühe sexuelle Aktivität geht.

Die eigenverantwortliche Arbeit des Patienten mit seinem Qi (Qi Gong), kann starke emotionale, geistige und körperliche Reaktionen auslösen. Sobald die Arbeit mit Qi Gong beginnt, braucht es die kompetente Begleitung die auf jeder Ebene ansetzen kann, damit Körper und Geist zeitgleich den Weg ihrer Bestimmung gehen können.

Hier einige mögliche Reaktionen die durch die Qi Gong Übungspraxis ausgelöst werden können:

Geistig:

Der Mensch fühlt sich klar, frisch, jung, lebendig, konzentriert, wach, vital. Doch auch Orientierungslosigkeit oder Verwirrtheit können auftreten

Emotional:

Freude, Trauer, Ärger, Wut, Kummer, Angst, etc.

Körperlich:

zittern, schütteln, kribbeln, schmerzen, Wärme, Kälte, Schwere, Herzklopfen, Zuckungen, Schwanken, Leichtigkeit, Asymmetrien, Anspannung, Entspannung, Leere, Hunger, Völlegefühl, vibrieren, sehen, fühlen, hören, tasten, schmecken, riechen, etc.

Da der Bao-Mai zum Herzen gehört bedeutet Medizinisches Qi Gong auch Herzarbeit (Geist, Shen), d.h die Bereitschaft prozessorientierten Begleitens auf Gefühlsebene, emotionaler Ebene und Empfindungsebene.

Ein medizinischer Qi Gong Therapeut sollte deshalb auf jeden Fall auch die Fähigkeit besitzen, die entsprechende Ebene auch begleiten zu können, insbesondere wenn es darum geht, das vom Patienten Erlebte in dem sich wandelnden Erkenntnisprozess durch ein Gespräch zu begleiten (Bewusstseins-Arbeit).

Körperlich und energetisch sind bei Infertilität betroffene Organe und Gefäße vor allem der Uterus, wozu auch die Eierstöcke gehören, das Durchdringungsgefäß (Chong Mai – Meer des Blutes), das Konzeptionsgefäß (Ren Mai – Meer des Yin) und das Lenkergefäß (Du Mai – Meer des Yang), sowie das

Gürtelgefäß (Dai Mai – Aufdeckungsgefäß).

Uterus

- sein Name ist „Zi Bao“ (Baby Bao) oder auch „Bao Gong“ (Baby Palast).
- bei Frauen ist der Uterus gleich dem Dan Tian, beim Mann ist es der Raum des Spermas
- im Uterus entspringen der Du Mai und die acht außerordentlichen Gefäße
- der Uterus ist über das Bao-Luo-Gefäß mit der Niere verbunden
- zum Uterus gehören auch die Eileiter und die Ovarien.

Chong Mai - Meer des Blutes

- Reguliert Qi & Blut in den zwölf HPB
- Reguliert Blut in Uterus und Herz
- Aktiviert Mens & Uterus
- Stellt Verbindung zwischen Vor- und Nachhimmels-Qi her
- Reguliert Ren Mai (7/8 Jahres Zyklen)
- Zirkuliert WEI Qi und Flüssigkeiten über Abdomen und Brust
- Wandelt Blut in Milch
- Verlauf des Chong Mai ist auch verantwortlich für Herpes an den Lippen, v.a. bei Menses Disharmonien

Ren Mai - Meer des Yin

- reguliert Yin LB
- aktiviert Uterus & reguliert Menses
- reguliert die sieben/acht Jahres Zyklen
- zirkuliert WEI Qi und Flüssigkeiten über Abdomen und Brust
- beherrscht Yin LB und Yin Qi

Du Mai - Meer des Yang

- reguliert das Gehirn
- beherrscht die Yang LB
- stärkt das WEI Qi
- beeinflusst das Nieren Yang

Gründe die zu Kinderlosigkeit führen sind Vielfältig. Hier nun eine Übersicht von Möglichkeiten und Übungen, um die innere Alchimie der Frau zu regulieren. Diese Beispiele aus dem Nü Dan Gong sind förderlich zur Aktivierung und Stabilisierung des Hormon- und Bluthaushalt und zur Reinigung und Erholung des gesamten Organismus auf allen Ebenen..

Die Übungsprinzipien in ihrer Priorität:

- Meridiane reinigen von negativer Lebensenergie
 - Die Kunst der Entspannung mit Atemtechniken im Liegen (reinigend und öffnend für Körper Geist Seele – Alpha/Theta) > **Reinigende Wellen**
- Blockaden lösen mit rhythmischen Bewegungen
 - Stille und bewegte Arbeit im Liegen oder Sitzen (bewegen, durchbluten, klären) bei Uterus Stagnation (z.B. durch Spirale verursacht) mit intensiven und gezielten Bewegungen > **Lotosblüten Qi Gong** und **Regenbogen Kreislauf**
 - Atemtechniken für das untere Zinnoberfeld im Sitzen (reinigend, bewegend, nährend) > Regenbogen im Unterbauch kreisen
- Hormone und Blut regulieren
 - Untere Zinnoberfeld Übungen im Liegen oder Sitzen (aktivieren und stabilisieren den Blut- und Hormonhaushalt) > **Regenbogen Kreislauf**
 - Stehen (fließen, harmonisieren und befeuchten des Durchdringungsgefäßes, z.B. bei Trockenheit im Durchdringungsgefäß durch lange Pilleneinnahme)

- Körper und Geist kultivieren
 - Die Verbindung zwischen dem Du zwanzig Bai Hui Treffpunkt der Hundert und dem Ren Hui Yin Treffpunkt des Yin muss frei sein, damit der göttliche Weg begangen werden kann.
 - Feuer und Wasser Achse im Sitzen stabilisieren > die Säfte des Herzens senken und das Nieren Qi erhöhen
 - der **kleine himmlische Kreislauf** harmonisiert Herz und Niere
 - der **große himmlische Kreislauf** entfernt Yin und kultiviert Yang; d.h. Shen wird rein

Ein Übungsablauf kann folgender Massen aussehen. Einstimmen mit der Kunst des Inneren Lächelns, zusätzlich bei starker innerer Anspannung 1-3x die Himmelsdusche. Für die Entspannung (Fang Song Gong) den Körper von Kopf bis Fuss mit Hilfe der *Xü-Jing-Atmung mit Song* und den „reinigenden und leerenden Wellen“ öffnen. Blutdruckregulation mit der *Lotosblütenmeditation* und fördern der Durchblutung im Beckenraum mit dem *Kreislauf des Regenbogens*.

Fang Song Gong – Die Kunst der Ruhe und Entspannung

Fang Song Gong ist ein aktiver Prozess. Der Zustand des Fang Song Gong bedeutet tiefe körperliche und geistige Entspannung. Dies beschreibt einen dynamischen Zustand der Öffnung, Weite und Ausdehnung. Bei Verspannungen und Verkrampfungen ist die Ausdehnung blockiert. Eine Qi-Stagnation ist vergleichbar mit einer zusammengedrückten Sprungfeder. Sobald sich der innere Druck langsam und sanft zu lösen beginnt, entsteht eine angenehme Empfindung von Raum und Weite. Die Bewegung entsteht aus der Ruhe. Ein hilfreiches Bild ist das von einer sich in der Sonne langsam öffnenden Lotosblüte.

Der Zustand im Qi Gong unterscheidet sich von dem während der Tiefschlafphase. Der Zustand im Qi Gong entspricht im Ideal dem Alpha-Zustand. Hier findet reine Präsenz ohne störende Gedanken statt, klares Bewusstsein ohne Fluktuation. Präsenz ist Bewusstsein, ist klare ungerichtete Aufmerksamkeit. Die Daoisten nennen diesen Zustand wu ji. Der Zustand der Leere und Stille.

Konzentration hingegen, ist gerichtete Aufmerksamkeit, Orientierung und Fokussierung auf etwas Bestimmtes, auf ein Ziel. Diese Beta-Aktivität im Gehirn ist mit der Zeit sehr anstrengend, verbraucht viel Energie und leert das Qi von Milz und Magen, der Mitte.

Können wir unsere Alpha-Präsenz aktivieren, umso stärker und klarer wird auch unsere Beta-Aktivität.

Yi – die Konzentration wird von Shen – der Präsenz getragen. Dies ist ein sehr energiereicher Zustand der auch über längere Zeit aufrechterhalten werden kann. Mit Qi Gong Meditationsübungen wird dieser Zustand geübt, trainiert und kultiviert. Im Alpha-Zustand beruhigt sich der Beta-Bereich. Aus dieser Ruhe und Präsenz ist klares und konzentriertes Denken möglich. Herz und Geist sind in vollkommener Ruhe. Aus der Ruhe entsteht die Bewegung.

Dieser Zustand bildet die Basis jeder Qi Gong Übung und wirkt sich verstärkend auf die Qi harmonisierenden und regulierenden Übungen aus. Dadurch können grössere Mengen Qi produziert und das gesamte Energieniveau erhöht werden.

Atemschulung und Lotosblüten Meditation

Die eigene Atmung wird reguliert und zugleich trainiert. Für die Entspannung von Körper und Geist, für die Kultivierung des Qi und die Regulierung verschiedener Organfunktionen, nimmt die Atmung eine Schlüsselrolle ein. Reinigung und Entspannung durch die „reinigenden und leerenden Wellen“ und mit „song“ den Körper von Kopf bis Fuss öffnen und entspannen. Begleitend mit der Lotosblütenmeditation wird auch der Blutdruck reguliert.

Xü-Jing Atmung mit Song

Mit dem Einatmen Ruhe und Stille (Jing) aufnehmen und mit dem Ausatmen und dem leicht hörbaren Ton *Song*, den Körper wie ein grosses breites Meer von oben nach unten, vom Kopf-Scheitel bis zu den Füßen, Fusszehen und Fusssohle, mit klaren und leerenden Wellen fließend reinigen.

Song bedeutet öffnen und entspannen. Beim Tönen von Song den Mund deutlich formen. Die entstehenden Vibrationen durchströmen den ganzen Körper von oben nach unten. Von Du 20 bai hui Treffpunkt der 100 bis in alle Fingerspitzen (Jing Brunnenpunkte) und bis N 1 yong quan Sprudelnde Quelle und bis zu allen Zehenspitzen (Jing Brunnenpunkte). Beim Tönen von Song bewusst die Hand (jueyin LB, Perikard-Leber) öffnen indem man den Mittelfinger von der Schulter kommend und von innen aus verlängert. Song ist eine sehr wirkungsvolle Entspannungsmethode (fang song gong) und kommt ursprünglich aus der daoistischen Klostertradition.

Song – der Körper ist locker, flexibel und in einer lebendigen Wohlspannung.
Jing – Herz und Geist sind ruhig,

Die *Xü-Jing Atmung* ist eine natürliche Bauchatmung (fang tong xi) – wie ein kleines Kind oder „zurück zur Kindheit-Atmung“. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, der Bauch füllt sich, weil das Zwerchfell sinkt. Beim Ausatmen geht der Bauch nach innen, er zieht sich ein, weil das Zwerchfell nach oben geht und sich der Brustkorb füllt. Der Brustkorb wird dabei nur passiv bewegt. Wenn die Hände auf dem Bauch liegen, spürt man das sanfte heben und senken der Bauchdecke. Diese Atem-Methode hilft sanft ein verspanntes Zwerchfell zu lockern und den natürlichen Atemfluss wieder herzustellen

Für ein langes und gesundes Leben ist dies ein sehr gesundes Atmungs-Muster. Der Atem dringt tief und kann sich in den Nieren verankern, er stärkt das vorgeburtliche Qi, unterstützt die Organfunktionen und das freie Fließen und Ausbreiten von Qi und Blut (Leber Qi).

Einstimmen und Position einnehmen

Auf dem Rücken liegen, die Handflächen mit P 8 lao gong Palast der Mühsal zeigen nach oben zum Himmel, unter den Achseln etwas Raum lassen, die Füße Schulterbreit.
Den Körper fallen lassen. Das Kinn leicht anziehen und locker lassen. Beide Schultern, Ellbogen und Handgelenke locker und zum Boden fallen lassen. Die Finger leicht strecken, öffnen und locker lassen. Beide Beine fallen lassen, die Fusszehen leicht öffnen. Die Zungenspitze nach oben zum Gaumen, langsam kreisend nach Wasserquellen tasten, bis sich der Speichel, der kostbare Jadesaft, bildet. Die Zähne locker und die Lippen entspannt.

Fang Song Gong und Xü Jing Atmung mit Song

Langsam und tief in den Bauch einatmen. Mit dem Einatmen innerlich an das Wort *Jing* denken. Beim Ausatmen mit dem Wort *Song*. den Körper von oben nach unten und von innen heraus durch die klaren Wellen reinigen. Beginne bei Du 20 bai hui Treffpunkt der 100 den ganzen Kopf bis zum Hals mit klaren Wellen sanft, langsam und lächelnd von oben nach unten strömend und reinigend, den Kopf leeren. 3x mit song. danach den natürlichen Atemrhythmus wieder zulassen-

Vom Hals G 21 jian jing Schulterbrunnen über beide Schultern – Ellbogen – Handgelenke – Handmitte (P 8 lao gong Palast der Mühen) durch die Perikard-Leitbahn (jue-yin Leber) dehnen und fließen lassen. 3x.

Wieder bei Du 20 bai hui Treffpunkt der 100 beginnen und von oben nach unten die reinigenden Wellen über beide Schultern (seitlich) – Ellbogen – Handgelenke – Handmitte (P 8 lao gong Palast der Mühen) bis zu Fingerspitzen strömen lassen. Die Fingerspitzen am Schluss von innen aus öffnen und die reinigenden Wellen vorbeiströmen lassen. 3x.

Nun vom Hals über den Oberkörper zum Unterbauch bis zum Beckenboden Ren 1 hui yin Treffpunkt des yin (Meeresgrund) die klaren Wellen sanft, langsam, reinigend und leerend sich vorstellen. 3x.

Wieder von Du 20 bai hui Treffpunkt der 100 über den ganzen Kopf, Schultern, beide Arme, Unterbauch bis zum Beckenboden, die reinigenden Wellen fließen lassen. 3x.

Die strömenden Wellen vom Beckenboden beginnend über beide Beine, Knie – Fussgelenke – bis zur Fusssohle (N 1 yong quan Sprudelnde Quelle Punkte) und zu den Fusszehen. 3x. Die Fusszehen von innen aus entspannt öffnen.

Nun den ganzen Körper, von Du 20 bai hui Treffpunkt der 100 innerlich mit die klaren von oben nach unten bis zu allen Fingerspitzen und Fusszehen auch 3x. Danach jeweils den normalen Atemrhythmus zulassen.

Lotusblütenmeditation

Die Zungenspitze nach oben hinter den Zähnen leicht nach Wasserquellen tasten. Die Zungenspitze bleibt entspannt oben.

Das Gesicht verwandelt sich in eine wunderschöne Lotusblüte und öffnet sich in Zeitlupentempo zur Sonne hin. Lächelnd die Wärme der Sonne wahrnehmen. Nun wandelt der ganze Körper in eine Lotosblüte, unten von den klaren Wellen des Wassers getragen.

Auch die Hände werden wie zwei Lotusblüten. Die Finger sind wie die Blätter, die sich sanft und langsam, zur Sonne hin öffnen. Auch an jeder Fingerspitze wohnt jeweils eine Lotusblüte. Beim Einatmen öffnen sich alle Blüten und Finger entspannt. Beim Ausatmen wieder locker und lächelnd die Blüten schliessen.

In der Handmitte (P 8 lao gong Palast der Mühen) entsteht nun eine kleine warme Sonne, die sich langsam von aussen nach innen kreisend und tanzend bewegt.

Nun zuerst die rechte Hand mit der Sonne auf den Bauchnabel legen. Die zweite Hand entspannt auf die

erste legen. In der Mitte vom Bauchnabel eine Lotusblüte. Mit der Zungenspitze kreisend den Speichel vermehren und sammeln um ihn bis zum Bauchnabel hinunter zu schlucken. Die Lotusblüte im Bauchnabel wahrnehmen wie sie sich beim Ausatmen schliesst und langsam bis zum Meeresboden (Ren 1 hui yin Treffpunkt des yin) sinkt. Beim Einatmen steigt sie aus dem Meeresboden bis zum Bauchnabel und öffnet sich. Einige Male wiederholen.

Blutdruckregulation:

Bei hohem Blutdruck halte den Atem nach dem Ausatmen und zähle bis drei.

Bei niedrigem Blutdruck halte den Atem nach dem Einatmen und zähle bis drei.

Für eine ganz kurze Zeit lächelnd die Gedanken anhalten.

Im Ren 1 hui yin Treffpunkt des yin stellen wir uns nun eine Sonne vor, die sich kreisend, von links unten nach rechts oben, ein paar Mal spielerisch bewegt. Die Sonne befindet sich nun im Meer (Beckenboden) Die Hälfte der Sonne ist über dem Meer. Die andere Hälfte unter dem Meer. Ein paar Mal die Sonne spielerisch ins Meer ziehen und einmal aus dem Meer loslassen. Mit der Beckenboden Muskulatur entspannt die Sonne tanzend kreisend lassen. Dann die Sonne einmal hereinziehen ins Meer und wieder loslassen. Von der Sonne im Ren 1 hui yin Treffpunkt des yin beginnt ein Regenbogen bis zum Bauchnabel zu wachsen.

Von Ren 8 shen que Palast des Geistes) bis zu Du 4 ming men Tor der Vitalität und weiter von Du 4 ming men Tor der Vitalität bis zu Ren 1 hui yin Treffpunkt des yin den Kreislauf des Regenbogens beobachten und mithilfe des Körpers und seinen Bewegungen den Regenbogen Kreislauf unterstützen. Einige Male, je nach Bedarf und Notwendigkeit kann diese Bewegung einige Minuten praktiziert werde.

Zum Abschluss gehe zu N 1 yong quan Sprudelnde Quelle und stelle dir den Ort als ein Meer vor. In der Mitte des Meeres steigt jeweils eine warme Sonne auf. Beide Sonnen tanzen wärmend, von aussen steigend und nach innen sinkend.. Die Füße bleiben dabei entspannt regungslos.

Die Gedanken für einen Moment anhalten.

Mit beiden Hände auf dem Bauchnabel das goldene Licht langsam spiralförmig im Uhrzeigersinn verteilen und kräftig massieren. In immer grösser werdenden Kreisen, bis zu Brustbein und Leistengegend. In der gleichen Richtung schliessende und kleiner werdende Kreise zurück zum Bauchnabel ziehen.

Beide Hände neben den Körper legen. Einige Momente nachruhen und in sich hineinempfinden.

Augenbrauen, Augenlider zusammen pressen und plötzlich die Augen öffnen. Den Körper leicht entspannt strecken. Die Arme seitlich über den Boden nach oben führen über den Kopf, die Finger verschränken, die Beine übereinander, die Fersen nach unten und feste dehnen, Po fest anspannen und hin- und herwackeln.

Lotosblüten Qi Gong für Frauen: Einführung mit Anleitung ab dem 15. Oktober 2016