

## Herzfeuer beruhigen – Niere stärken

### Lao Gong waschen



Die Hände reiben. Lao Gong-Punkte (befinden sich in der Mitte der Handteller) durchs Reiben aktivieren. Hände vor dem Herzen falten und ein wenig voneinander entfernen. Zwischen den Händen Energiefeld spüren. Hände vertikal bewegen und spüren wie die Fingerspitzen und die Handgelenke an die Lao Gong-Punkte vorbei gleiten. Die Übung hat eine reinigende Wirkung auf das Herzzentrum.

### Herz und Geist beruhigen



Die Hände auf das Herznest übereinander legen. Kontakt zum Herzzentrum aufnehmen. Herzzentrum mit dem Bauchzentrum verbinden. Das Herzfeuer beruhigen durch das Senken vom Qi aus dem Herzzentrum ins Bauchzentrum. Die Hände gleiten entlang der Körpermittellinie. Nach 36 Wiederholungen bleiben die Hände auf dem Bauchnabel liegen und die Aufmerksamkeit im Bauchzentrum, ruhend und sammelnd. Die Übung hat eine auf den Herz und Geist reinigende, klärende und beruhigende Wirkung.

### Shen Shu reiben – Niere stärken



Shen Shu - die Niereneinflusspunkte (Bl 23) liegen zweifingerbreit zu beiden Seiten des Ming Men (Lebenstor) auf dem Gürtelgefäß bzw. auf der Taillenlinie. Die Lao Gong-Punkte der beiden Hände auf die Shen Shu-Punkte legen und kreisend reiben. Dabei den Hohlkreuz vermeiden und den ganzen Lendenbereich zu den Händen öffnen und weiten.

Diese Übung tonisiert und stärkt die Nieren, unterstützt die Augen und Ohren, stärkt den unteren Rücken und Knie, unterstützt Knochen, Mark, Gehirn.

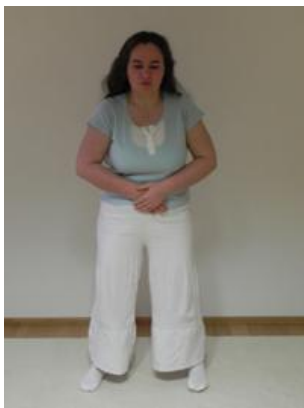
## Herzfeuer beruhigen – Niere stärken

### Gürtelgefäss öffnen



Gürtelgefäss (Dai Mai) verläuft entlang der Taille und verbindet Bauchnabel mit dem Lebenstor (Ming Men – Du4). Durch Reiben und gleiten entlang des Gürtelgefässes öffnen wir dieses. Das Gürtelgefäss hat eine stabilisierende Funktion für die Mitte. Es verbindet alle Leitbahnen, die vertikal am Rumpf verlaufen und sorgt für einen ungehinderten Qi-Fluss. So sichert es das Gleichgewicht zwischen oben und unten und eine ausgewogene Mitte im Menschen. Das Gürtelgefäss sorgt dafür, dass ein harmonischer Austausch zwischen Himmel und Erde in der Mitte des Menschen stattfinden kann.

### Qi kreisen lassen



Hände übereinander auf den Bauchnabel legen und Kontakt zum Bauchzentrum aufnehmen. Im Bauchzentrum ruhen und sammeln. Anschliessend Kontakt zu den Sprudelnden Quellen (Ni1) auf den Fusssohlen aufnehmen und eine innere Verbindung zwischen Bauchzentrum und Sprudelnden Quellen herstellen. Mit den Händen entlang dem Gürtelgefäss und anschliessend seitlich an Beinen bis zu den Füessen und Sprudelnden Quellen gleiten. Das Qi über den Sprudelnden Quellen in den Boden abgeben, anschliessend das Qi wieder über den Sprudelnden Quellen aufnehmen und Innenseite der Beine gleitend in den Bauchzentrum führen und dort speichern. Diese Übung hat eine reinigende Wirkung und hilft sich zu erden und zentrieren.