

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Vorwort	6
Danksagung	7
1. Allgemeines	8
1.1. Was ist die Daoistische Innere Alchemie?	8
1.2. Herkunft und Wirkungen der Übungsmethode zur Stärkung der Niere	10
1.3. Hinweise für die Praxis	12
2. Die Übung der Inneren Alchemie zur Stärkung der Niere	14
2.1. Vorbereitung	14
2.2. – 2.6. Übungsablauf	16
3. Ergänzende Übungen	29
3.1. Beckenboden-Übung	29
3.2. Akupressur und Selbstmassage	30
Anhang:	
Sachwortregister	34
Über den Autor	44
Literatur- und Quellen-Verzeichnis	45

2. Die Übung der Inneren Alchemie zur Stärkung der Niere – Übungsbeschreibung

Die hier dargestellte Vorgehensweise für diese besondere Übung der Daoistischen Alchemie zur Stärkung der Niere wurde vom Autor nach langjähriger Praxiserfahrung modifiziert, so dass das Erlernen und die Umsetzung einfacher werden, ohne die erwünschte Wirkung zu beeinträchtigen.

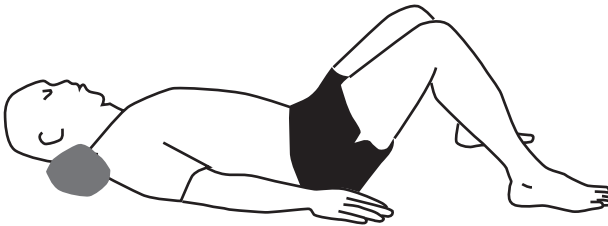
2.1. Vorbereitung

Es ist hinsichtlich der Wirkung dieser Übungsmethode nicht wichtig, welche Sitzhaltung Sie einnehmen. Wichtig ist, dass die eingenommene Sitzhaltung für Sie angenehm und stabil ist, so dass Sie die recht lange Praxisdauer ohne Mühe bestreiten können! Die Hände können Sie auf dem Schoß ablegen oder vor dem Unterleib aufeinanderlegen. Untenstehend werden einige Sitzhaltungen als Beispiele angezeigt.

Ggf. können Sie auch in Rückenlage praktizieren. In diesem Fall soll der ganze Körper – vom Gesäß bis zum Kopf – in einer ansteigenden Schräge gelagert werden, so dass der



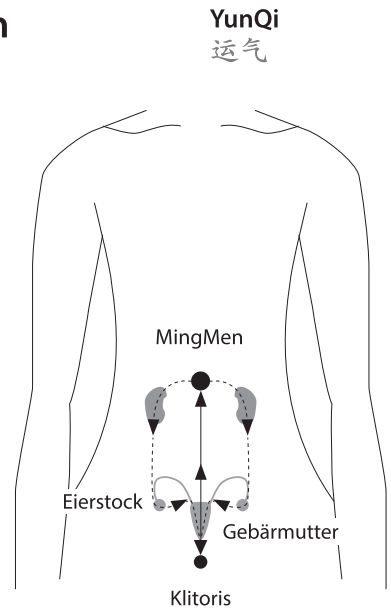
Kopf etwa 30% höher liegt als das Gesäß. Die Beine werden mit einem Winkel von ca. 90 Grad gebeugt und die Füße stabil aufgestellt. Hände und Arme legen Sie neben den Körper, wobei die Arme mäßig gebeugt werden. Bei Bedarf können Sie eine Nackenrolle oder ein kleines Kissen unter den Nacken legen.



Gleichgültig, ob Sie die Übung im Liegen oder im Sitzen praktizieren, bringen Sie die Körperachse in eine Gerade. Verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Sitzhöcker bzw. auf die gesamte Auflagefläche des Körpers. Entspannen Sie sich und lassen Sie die Oberlider entspannt hängen, ohne die Augen ganz zu schließen. Legen Sie die Zungenspitze mit der unteren Fläche an den Gaumen und schließen Sie den Mund locker. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus, ohne die Atemlänge zu beeinflussen. Sorgen Sie jedoch dafür, dass die Atmung nicht flach wird. Beginnen Sie mit der Übung, wenn Sie ganz ruhig und präsent sind, was als „die Achtsamkeit in die Atmung einbetten“ (YiCun YuXi 意存于息) bezeichnet wird!

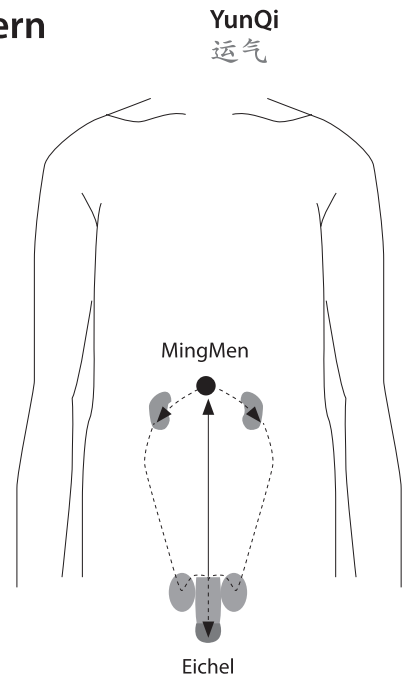
2.4.1. Qi-Zirkulation bei Frauen

Nachdem Sie die Aufmerksamkeit für einen Moment in MingMen bewahrt haben, führen Sie das Qi imaginär durch den Bauchraum und parallel durch beide Nieren und Eierstöcke zur Gebärmutter und zur Klitoris. Bleiben Sie bewusst für wenige Sekunden dort. Dann bringen Sie das Qi imaginär durch den Bauch direkt zurück zu MingMen. Bei der letzten Qi-Zirkulation bleiben Sie für eine Weile (1 – 2 Minuten) mit der Achtsamkeit bei der Klitoris.



2.4.2. Qi-Zirkulation bei Männern

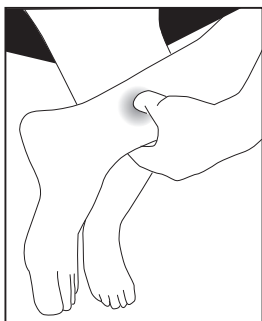
Nachdem Sie die Aufmerksamkeit für einen Moment in MingMen bewahrt haben, führen Sie das Qi imaginär durch den Bauchraum parallel durch die Nieren und Hoden und weiter über die Penisswurzel und den Penis zur Eichel. Dort bleiben Sie bewusst für wenige Sekunden. Dann bringen Sie das Qi imaginär durch den Bauch direkt zu MingMen zurück. Bei der letzten Qi-Zirkulation bleiben Sie für eine Weile (1 – 2 Minuten) mit der Achtsamkeit bei der Eichel.



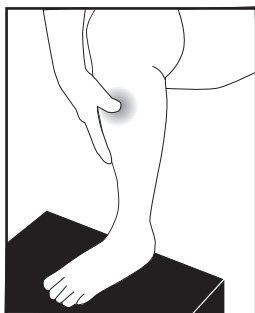
3.2. Akupressur und Selbstmassage

3.2.1. Akupressur

Massieren Sie drückend, knetend oder reibend folgende Punkte für jeweils 1,5 – 2 Minuten. Benutzen Sie ggf. ein Massageöl, um einen besseren Gleiteffekt zu erzielen und die Haut nicht zu überreizen.



SanYinJiao (三阴交), der 6. Punkt des Milz-Pankreas-Meridians, liegt an der Innenseite des Unterschenkels ca. vier Finger breit (Zeige-, Mittel-, Ring- und Kleinfinger zusammen) oberhalb des inneren Fußknöchels neben dem Schienbein.



ZuSanLi (足三里), der 36. Punkt des Magen-Meridians, liegt auf der Außenseite des Unterschenkels ca. vier Finger breit (Zeige-, Mittel-, Ring- und Kleinfinger zusammen) unterhalb des Kniegelenks neben dem Schienbein.