

Die Sechs-Qi-Methode

Diese Übung, auch als »**Sechs-Worte-Geheimnis**« (**liuzijue**) bekannt, ist eine klassische, einem buddhistischen Einsiedler des sechsten Jahrhunderts zugeschriebene Praxis, bei der mit Atem und Klang die wichtigsten inneren Organe harmonisiert und ihr Zusammenspiel reguliert wird.

In sitzender oder halb liegender Haltung mach dir deinen Körper und Atem und bewusst und schau ob Du Dich körperlich wohl oder unwohl fühlst. Bei dieser Praxis wird frisches Qi durch die Nase eingeatmet und altes Qi durch den Mund ausgeatmet, während in aller Ruhe ein Laut gesungen wird. Die **Farben, Organe, Elemente, Jahreszeiten, Geschmäcke, Emotionen und Planeten** können, wenn Du eine Verbindung knüpfen kannst, in die Praxis mit aufgenommen werden. Mach aber nicht zuviel davon.

Lunge perlweiß Dickdarm Metall Herbst scharf Trauer Venus

Konzentriere Dich auf die Lunge. Lokalisier die Lunge mit deinem Bewusstsein. Atme ein und stell dir vor, dass Heilendes die Lunge füllt, alle Lungenbläschen, Gewebe und Lungenflügel erreicht.

Während Du durch den Mund ausatmest, sind die Zähne aufeinander und die Zunge ist an den Schneidezähnen. Singe, fast unhörbar, einen lang gedehnten Laut: **SSSSSi. 6x**

Haltung: **Arme leicht nach oben gestreckt, Handflächen Richtung Decke**

Nieren saphirblau Blase Wasser Winter salzig Angst Merkur

Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Nieren. Empfände sie im Bewusstsein. Atme frisches Qi in die Nieren ein, und atme nicht mehr benötigtes Qi mit dem tiefen Laut aus: **Hhhhuuuu**

Haltung: **Hände auf Nieren**

Leber smaragdgrün Gallenblase Holz Frühling sauer Zorn Jupiter

Lokalisier die Leber. Empfände sie, werde dich ihrer bewusst. Atme dann heilendes Qi in die Leber ein. Atme mit dem Laut das nicht mehr benötigte aus: **SchSCHHH 6x**

Haltung: **Linke Hand auf rechtem Rippenbogen, Rechte leicht nach oben gestreckt.**

Herz rubinrot Dünndarm Feuer Sommer bitter Begierde Mars

Mache dir dein Herz bewusst. Atme frisches Qi ins Herz ein und lasse das Qi in alle Gewebe, Muskeln, Kammern und Ventile des Herzens eindringen. Atme aus mit dem Laut : **Hhaaaaa 6x**

Haltung: **Rechte Hand auf der Herzgegend, Linke leicht nach oben gestreckt, Augen auf.**

Milz gelb Bauchspeicheldrüse Erde Spätsommer süß Grübeln Saturn

Lokalisier die Milz. Empfände ein schwammartiges Organ, gerade hinter dem Magen. Atme jetzt heilendes Qi ein und nicht mehr benötigtes mit dem Klang aus: **Chhoooo 6x**

Haltung: **Fingerspitzen unter linken Rippenbogen, leicht hineindrücken**

Dreifache Erwärmer

Es handelt sich dabei um eine **Körperfunktion**, keine bestimmte Substanz oder Organ. Es ist der **Aspekt des Qi**, der das **Wärme- und Feuchtigkeitsgleichgewicht** in drei Körperbereichen **regelt**: Kopf und Brust, einschließlich Herz und Lunge (der Obere Erwärmer); Solarplexus, einschließlich Milz und Magen (der Mittlere Erwärmer); und Unterleib, einschließlich Leber und Niere (der Untere Erwärmer).

Atme reines Qi in den ganzen Rumpf ein und atme aus mit dem Laut : **Hhiiiiii. 6 x**

Haltung: **Im Liegen, Füße aufgestellt, Knie zusammen, Hand je auf Brustbein u. Solarpl.**

Abschluß die Beine durchstrecken und Handflächen nach oben

Bringe ein Lächeln in Dein Gesicht und stelle Dir vor, daß ein Glücksgefühl den Körper durchströmt, als ob Dein Körper lächelte. Liege ein paar Minuten in dieser Haltung bleibe ganz aufmerksam bei dem was ist.
