

Einen Raum der Stille bauen

Die 2 Übungen gehören zu den Übungen des Qi Gong ohne Bewegung mit Schulung der Aufmerksamkeit (Eine "Tu"-Methode des Jing Gong), um "Die vielen Gedanken durch einen" zu ersetzen. Die klassischen Übungsanleitungen, so wie sie vom Großmeister Fei Yu-Ilang aus Nanjing übermittelt werden, lauten:

- Sitzen, Inneres Lächeln, Fang Song (Loslassen/Welt werden)
- Denken Xia Dantian, Still, Sammeln, Schließen

Entscheiden Sie sich, ob Sie Zeit für die Übung investieren wollen - je nach Intensität des Übens 15 - 40 Minuten - und sich der Stille zuwenden wollen.

Sorgen Sie dann dafür, dass Sie eine von anderen Menschen ungestörte Zeit ohne Telefon, Kinderwünsche o.ä. verbringen können.

Fang Song Gong ("Loslassübung")

In der Aufmerksamkeit weit und weich werden, die Vorstellungskraft (Yi) einsetzen

- Setzen Sie sich bequem hin, so dass Sie alle überflüssige Spannung weglassen können (Stuhl). Die Hände sind mit den Handflächen übereinander auf den Unterbauch gelegt (Laogong über Laogong auf das Untere Dantian).
Fortgeschrittene: Aufgerichtet Sitzen aus der Grundspannung heraus (Boden/Stuhl)
- Aufmerksamkeit an der Schädelbasis sammeln, Übergang Nacken-Kopf, "Jadekissen" (Yuzhen)
- Aufmerksamkeit zum Scheitelbereich (Baihui) schicken, in der Vorstellung weit und weich werden.
- Stirnmitte/zwischen den Augenbrauen ("Oberes"/ Shang Dantian) nach vorne bis zu 1 Meter ausweiten und von dort aus in alle Richtungen weit werden.
- Augenwinkel und Mundwinkel Richtung Ohren hin verlängern. Suchen Sie nach einer warmen, freundlichen Aufmerksamkeit, die sich in Ihrem Gesicht widerspiegelt.
- Geräusche wahrnehmen und durch sie hindurch in die Ferne lauschen. Die Geräusche hinter dem Horizont, vom Randes des Kosmos und darüber hinaus im Ohr ablegen. Wenn Sie wollen, kümmern Sie sich später darum.
- Übergang Rumpf-Nacken (Dazhui) weit und weich, die Schultern können hängen.
- Brustbeinmitte ("Herznest") weiter, weicher und einladender werden lassen.
- Magengrube locker, wie eine Hängematte.
- Unteren Rücken, Bereich Kreuzbein-LWS (Mingmen) weit und geräumig werden lassen.
- Den Unterbauch locker in die Hände legen.

Schließen Sie die folgende Übung "Dantian Gong" direkt an "Fangsong Gong" an:

Dantian Gong ("Übung des Elixierfeldes")

Einen inneren Raum der Stille bauen, ihn beziehen und pflegen. Vorstellung einsetzen, Aufmerksamkeit steuern lernen, ohne sich zu konzentrieren

- Stellen Sie sich im Unterbauch, ca. 4 fingerbreit unter dem Bauchnabel (im Unteren/Xia Dantian) einen Ruhezone vor, einen inneren Raum der Stille bzw. planen Sie, einen solchen zu bauen.
- Laden Sie Ihre Aufmerksamkeit freundlich und warm ein, sich in diese Ruhezone zu begeben und Pause zu machen. Die Aufmerksamkeit darf für eine Zeit die Aktivität einstellen.
- Wenn die Aufmerksamkeit sich an irgendwelche Bewusstseinsinhalte dranhängt (Geräusche, Körperwahrnehmungen, Gedanken, Gefühlsregungen, Bewegungsimpulse etc.) oder in Richtung Schlaf absackt, so laden Sie sie, immer wenn Sie es bemerken, wieder ein, zu dem Raum der Stille zurückzukehren. Die Bewusstseinsinhalte dürfen weiterziehen wie Wolken oder weiterfließen, so als ob sie einem Boot einen kleinen Stoss geben, damit es mit der Strömung weiterschwimmen kann.
- Immer wiederkehrend findet mit der Zeit die Aufmerksamkeit immer leichter zum Raum der Stille, sie kann dort vor Anker gehen, wie in einem ruhigen Hafenbecken; als ob sich langsam aber sicher eine Art "innerer Bodensatz" bildet oder Sie einen Magneten für die Aufmerksamkeit installieren, zu dem sie immer leichter hinfindet. Die Aufmerksamkeit sammelt sich langsam in der Ruhezone.
- Versuchen Sie genau zu bemerken, wie sich die Momente von Ruhe anspüren, anfühlen, welche Stimmung oder welches Gefühl dabei im Spiel ist. Unterscheiden Sie diese Momente zunehmend genauer von den Zeiten der Aufmerksamkeitsaktivitäten.
- Prägen Sie sich die Momente der Ruhe mit ihren spezifischen Eigenschaften gut ein, so dass Sie sie wiedererkennen können.
- Bewahren Sie sich die Erinnerung daran möglichst gut in dem Ruhebereich auf - wie in einer Schatzkammer oder -truhe.
- Schließen Sie langsam den Aufbewahrungsbereich. Sie wissen genau, was drin ist und Sie können sich jederzeit daran erinnern, wenn Sie wollen.
- Lösen Sie sich mit weichen Bewegungen aus der Übung. Dehnen Sie sich, gähnen Sie, recken und strecken Sie sich.
- Lassen Sie die Übung eine ganze Weile nachwirken.
Nicht sofort muß etwas passieren !
Lassen Sie sich Zeit, um sich wieder in Ihrer Umgebung zurecht zu finden.
Suchen Sie nach einer Verbindung zu den Momenten der Ruhe im Raum der Stille und versuchen Sie, sie auch jetzt zu stabilisieren.
- Treten Sie bewusst aus der Übung aus.