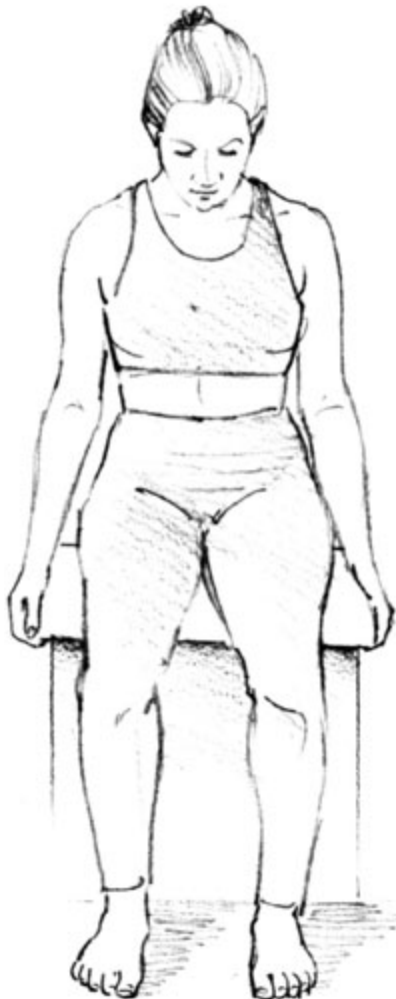


## *Lektion 1*

Setzen Sie sich in bequemer Kleidung gerade und aufrecht auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, daß das Gesäß warm ist. Die Füße ohne Schuhe stellen Sie flach auf den Boden. Achten Sie darauf, daß der Fußboden warm ist.

Ein Glas Wasser und Taschentücher befinden sich in Ihrer Nähe.

Der Kopf ist gerade, das Kinn leicht zur Brust geneigt, so daß der Nacken etwas gedehnt ist. Die Augen sind offen oder geschlossen, je nachdem, was für Sie besser ist.



Jetzt schütteln Sie Ihre Arme leicht aus und stellen sich vor, daß Sie Würfel oder andere geometrische Körper aus den Händen und Fingern fallen lassen. Machen Sie dies pro Arm etwa 1–2 Minuten.

Wie komisch, das ist ja Kinderkram.

Achten Sie auf Ihre Haltung: Ist der Rücken gerade, der Nacken leicht gedehnt?

### *Arme und Hände schütteln*

Jetzt schütteln Sie die Beine und Füße aus und lassen die geometrischen Körper Ihrer Wahl aus den Füßen fallen. Je Bein machen Sie dies 1–2 Minuten lang.

Warum Würfel?

Unser vegetatives Nervensystem versteht keine Wörter, nur Bilder. Wenn ich sage: »Laß Würfel aus den Füßen fallen«, löst sich die Anspannung. Wenn ich sage: »Laß Anspannung fallen«, passiert nichts.

Achten Sie wieder auf Ihre Haltung. Der Rücken ist gerade, die Schultern sinken nach unten, und der Nacken ist leicht gedehnt.

### *Der richtige Atem*

Jetzt legen Sie beide Hände auf Ihren Unterbauch und atmen ein. Bemerkten Sie, wie Ihr Bauch rund und dick wird? Beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke, und Sie werden wieder dünner. Atmen Sie etwa 2–5 Minuten lang auf diese Weise.

Bei manchen Menschen wird der Bauch beim Einatmen dünn und beim Ausatmen dick. Das ist falsch. Üben Sie abends im Bett die richtige Atmung, bis es auch im Alltag automatisch richtig funktioniert. Das Üben im Bett schläfert schön ein.

Fühlen Sie beim Üben den Bauch unter Ihren Händen. Wie fühlt er sich an? Ist er hart oder weich, warm oder kalt? Wenn Sie in Gedanken abschweifen, bemerken Sie den Fluß Ihrer Gedanken, und kehren Sie zum Fühlen Ihrer Hände auf Ihrer Bauchdecke zurück.



Einatmen



Ausatmen

Wenn Sie sehr müde sind, beginnen Sie jetzt Ihre Müdigkeit zu fühlen. Genießen Sie es, und entspannen Sie sich.

Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Unterleib. Die linke Hand halten Sie wie eine Schale vor den Mund, als wollten Sie spucken.

Sie atmen in den Bauch ein. Er wird dick. Sie atmen aus und stellen sich vor, daß der Atem in die linke Hand strömt. Sie führen die linke Hand langsam nach unten. Der Atem strömt in der Hand am Körper entlang nach unten.

Dies ist eine wichtige Übung. Sie lernen, daß der Atem eine Richtung bekommt. Eventuell werden Hände und Füße während dieser Übung wärmer.

Das machen Sie 5mal. Danach legen Sie eine kleine Pause ein.

Setzen Sie sich jetzt aufrecht hin und legen Sie die Hände auf die Hüften. Fühlen Sie, ob Ihre Hüften kalt oder warm sind. Lassen Sie sich Zeit.

Sie reiben Ihre Hüften, Sie kneten, reiben und massieren so lange, bis Sie die Hüften besser spüren oder deren Wärme fühlen. Lassen Sie sich Zeit.

Schütteln Sie zwischendurch die Hände aus. Lassen Sie dabei Würfel oder andere geometrische Körper aus den Händen purzeln.

### *Massage der Knie*

Jetzt legen Sie die Hände auf die Knie. Fühlen Sie, wie Ihre Knie und Kniekehlen sich anfühlen. Sind sie warm, kalt, hart, weich usw.?

Sie fühlen gar nichts?

Auch das ist normal.

Es wird nicht warm?

Manchmal müssen Sie einige Wochen üben, um das zu fühlen.

Die Knie und Kniekehlen reiben, kneten und massieren Sie so lange, bis sie wärmer und besser zu fühlen sind. Lassen Sie sich Zeit.

Schütteln Sie zwischendurch die Hände aus. Lassen Sie dabei Würfel oder andere geometrische Körper aus den Händen purzeln. Trinken Sie etwas. Machen Sie eine Pause.

Setzen Sie sich jetzt wieder gerade auf Ihren Stuhl. Wenn Sie durch die Konzentration unruhig geworden sind, gehen Sie durch den Raum und bewegen sich, recken und strecken Sie sich.

Dann setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, neigen den Kopf leicht nach vorne und lassen die Schultern fallen.

Puh, ist das kompliziert.

Ja, das ist am Anfang so.

### *Ausatmen mit Hilfe der Handschale*

Jetzt legen Sie die rechte Hand auf den Bauch, die linke als Schale vor den Mund und wiederholen die Übung, bei der der Atem mit der Hand vor dem Körper nach unten sinkt.

Was soll denn diese Übung?

Durch das Strömen des Atems nach unten werden die Körperkräfte, die Chi-Kraft, nach unten geleitet.

Durch tägliches Üben lösen wir die Spannungen im Oberkörper, die unter anderem den Tinnitus verursachen. Die Spannungen fließen nach unten ab. Machen Sie jetzt eine kleine Pause.

Fühlen Sie nach: Wie spüre ich mich? Bin ich warm, tränen mir die Augen? Ich lasse mir ein wenig Zeit, mich zu spüren.

Durch Entspannung öffnen sich die Tränenkanäle, und Tränen treten aus.

### *Massage der Füße*

Jetzt heben Sie den rechten Fuß hoch. Finden Sie eine Stellung, in der Sie den rechten Fuß massieren können. Nehmen Sie ihn in beide Hände, und fühlen Sie, ob er warm, kalt, feucht oder trocken ist.

Dann massieren Sie den Fuß langsam von der Ferse bis zu den Zehen hin.

Das ist ja anstrengend. Was bin ich ungelenk.

Schütteln Sie zwischendurch die Hände aus. Lassen Sie dabei Würfel oder andere geometrische Körper aus den Händen purzeln – langsam und in Ruhe.

Ich bin sehr erschöpft.

Wenn Sie viel arbeiten, löst sich die Erschöpfung durch die entspannenden Übungen.

Nach etwa 5 Minuten kommt der linke Fuß an die Reihe.

Trinken Sie zwischendurch etwas Wasser, und schütteln Sie Ihre Arme und Hände wieder aus. Massieren Sie auch den linken Fuß etwa 5 Minuten lang.

Spüren Sie in Ihren Körper: Wie fühlen sich Ihre Hände an? Wie fühlen sich Ihre Füße an? Wie sitzen Sie?

Der Rücken ist gerade, die Schultern hängen, das Kinn ist leicht zur Brust geneigt.

Ruhen Sie sich etwas aus.

Legen Sie die rechte Hand auf den Unterleib und die linke als Schale vor den Mund, und wiederholen Sie die Übung »Das Ausatmen mit Hilfe der Handschale«.

Wenn Sie in Gedanken abschweifen, bemerken Sie den Fluß Ihrer Gedanken; kehren Sie zur Wahrnehmung Ihres Atems zurück.