

**Abschlussarbeit  
zur Qigong Lehrerausbildung 2015 - 2017**



# **Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang**

Vorgelegt bei:

**Dr. Zuzana Sebkova-Thaller**

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schranenstraße 8

86150 Augsburg

Verfasserinnen:

Maria Geenen

Carl-Comerell-Str. 24

75339 Höfen

Rose Lörcher

Lörchergässle 6-1

75365 Calw-Alzenberg

# Inhaltsangabe

Dank	Seite 3
Vorwort	Seite 4
Die Zehn Meditationen auf dem Berg Wudang	Seite 6
1. Das innere Feuer leiten	Seite 9
2. Die Flügel ausbreiten	Seite 11
3. Die Höhle von Drachen und Tiger bewachen	Seite 12
4. Das Licht durch den Dai Mai stoßen	Seite 14
5. Das Licht durch den Dai Mai leiten	Seite 16
6. Die Lotosblüte öffnet sich	Seite 18
7. Die eiserne Hand	Seite 21
8. Der Tiger reckt sich	Seite 23
9. Das Qi durch das Jadekissen stoßen	Seite 25
10. Das Rad des Gesetzes drehen	Seite 27
Schluss	Seite 30
Literaturverzeichnis	Seite 31

## Danke

Wir möchten uns bei unseren Lehrerinnen vom Institut Qigongweg herzlich bedanken; ganz besonders bei Zuzana, die uns in allen Stürmen des Lebens zur Seite steht, uns immer wieder neue Impulse gibt und mit ihrem liebevoll lächelnden Herzen unsere tapsigen Schritte in der Qigongwelt geduldig begleitet.

Unser Dank gilt auch Josephine Zöllner, die die "Zehn Meditationen auf dem Berg Wudang" in den Westen brachte und sie Zuzana lehrte.

In tiefer Ehrfurcht verneigen wir uns vor dem Meister (und seiner ganzen Linie, sowohl Vorgänger, als auch Nachfolger), der diese Übungsreihe entwickelte und so seiner Nachwelt einen großen Schatz hinterließ.

Unendlich dankbar sind wir für die Momente, die wir manchmal beim Üben erfahren, die uns eine Ahnung von der unendlichen Größe des Dao schenken.

Danke!

## Vorwort

Die Idee zu dieser Arbeit entstand bei der Vorbereitung auf die Qigong-Lehrerprüfung. Wir übten die "Meditationen" gemeinsam und waren sehr erstaunt, wie unterschiedlich wir den Energiefluß der Reihe wahrnahmen. Es stellte sich heraus, dass nicht die Eine Recht hatte, oder die Andere, sondern dass wir beide Varianten zusammenführen konnten und so alle beide ein tieferes Verständnis für die Übungen erhielten.

Unser Plan war, jeder Übung eine Woche zu widmen, in der wir sie in unseren Herzen trugen, ausprobierten und uns mental mit ihr beschäftigten. Am Ende der Woche wollten wir sie gemeinsam eine Stunde üben und anschließend unsere Erfahrungen austauschen.

Bald stellten wir fest, dass eine Stunde Pflichtübung schnell zur Routine wird und die Gedanken immer öfter zur Uhr hin wanderten. Um die Lebendigkeit zu erhalten, reduzierten wir die Übezeit auf 30 Minuten pro Übung. Eine Ausnahme stellte die 9. Übung "das Qi durch das Jadekissen stoßen" dar. Es erschien unserem Wohlbefinden nicht zuträglich, diese Übung so oft zu wiederholen, also begnügten wir uns mit ein paar Durchgängen.

Unser Erfahrungsaustausch war immer sehr spannend. Manchmal hatten wir Ähnliches gespürt, manchmal unsere Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Aspekte gerichtet. Manchmal tauchten Fragen über Details der Übungen auf, auf die wir vorher nicht geachtet hatten - nun waren sie plötzlich wichtig. In solchen Momenten holten wir immer Zuzanas DVD hervor und versuchten zu erkennen, wie sie sich bewegt.

Wir stellten fest, dass unsere emotionalen Erfahrungen sehr vom momentanen Seinszustand abhängen, morgen schon ganz anders sein können, als sie gestern waren. So befanden wir es als nutzlos und viel zu umfangreich diese Momentaufnahmen für alle 10 Übungen schriftlich festzuhalten. Wir entschlossen uns, als Essenz den erspürten Energiefluß in Bildern darzustellen.

Nachdem wir die Zeichnungen mit Strichmännchen unbefriedigend empfanden, kam die Idee auf, Fotos von uns digital zu bearbeiten. Aber auch die Fotos bedurften stundenlanger gemeinsamer Arbeit: welchen Energiefluß zeichnen wir ein? Was ist wichtig? Welcher Fluss steht hier im Zentrum der Aufmerksamkeit und welcher kann zu Gunsten der Klarheit auf dem Bild weggelassen werden? Immer wieder gingen wir in die Übung hinein, spürten nach, versuchten das Erfahrene in Worten und dann in den Bildern zu erfassen. Was nun auf den Bildern zu sehen ist, ist aber auch nicht die "absolute Wahrheit". Auch die Bilder entspringen einem momentanen Erfahrungszustand, der sich sehr von dem Zustand am Anfang unserer Ausbildung unterscheidet und sich wahrscheinlich (hoffentlich!) in Zukunft weiter verändern wird.

Nach einer allgemeinen Einführung wird jede Übung einzeln beschrieben: zuerst der Ablauf in unseren Worten, dann - *in kursiv gedruckt* - Zuzanas Anmerkungen zu den Übungen, die sie im Sommer 2016 während eines Seminars im Riesengebirge machte und die in einem Hospitationsbericht von Rose festgehalten wurden. Am Ende einer jeden Übung kommen die Bilder - ohne Worte -, die Essenz der Arbeit, die uns das letzte halbe Jahr begleitet hat.

Der Inhalt dieser Seiten ist gemeinsam erarbeitet, das zu-Papier-bringen ist jedoch aufgeteilt. Maria ist zuständig für die Bilder, Rose ist zuständig für den Text. Dann wird es auch schon wieder Gemeinschaftsarbeit: wie stellen wir es am besten dar? wie groß sollen die Bilder sein? und, und, und .....

Wir haben viel Zeit investiert, viel gelernt, viel gelacht und hoffen nun, dass unsere Arbeit auch für andere von Nutzen ist.

Maria & Rose

# Die zehn Meditationen auf dem Berg Wudang

*Diese Übungsfolge stammt aus dem Taoistenkloster auf dem Wu-Tai-Berg in Südchina. Es heißt: "Wenn das Qi frei und üppig kreist, dann werden im Schnee die Blumen blühen."<sup>1</sup>*

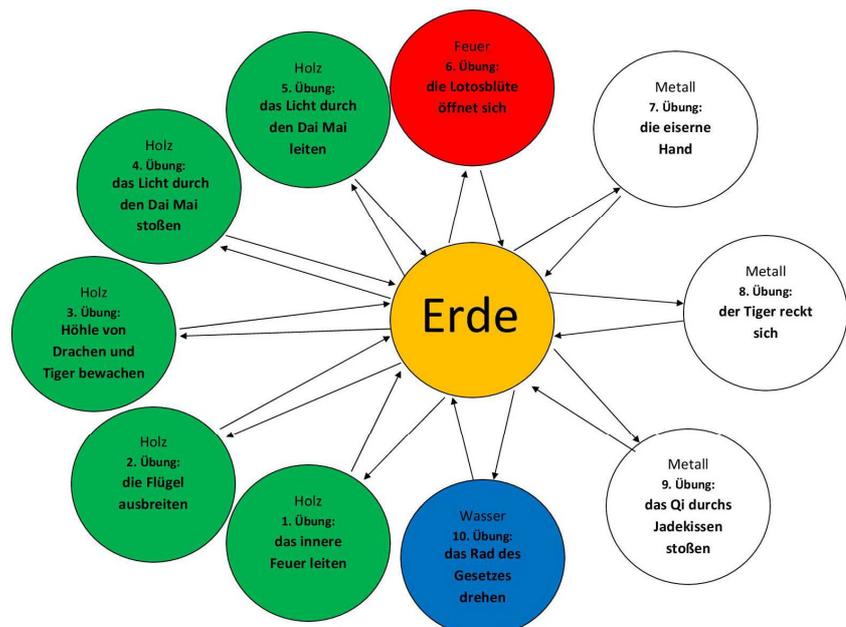
Kurz, knapp und knackig ist die allgemeine Beschreibung, die uns Josephine Zöller zu den 10 Meditationen gibt. Sie geht gleich über zur Beschreibung der Übungsabläufe und zeigt somit, was ihr wichtig ist: klare Anleitung um selbst zu üben.

Josephine Zöller brachte die Übungsabfolge aus China nach Europa. Es handelt sich um eine vielschichtige, herausfordernde Übung, in der sich immer wieder Neues entdecken lässt. Sie selbst experimentierte mit der Übung, variierte Handhaltungen und vertauschte auch versuchsweise die Reihenfolge der 2. und der 3. Übung, lehrte beide Varianten.

Zuzana lernte Anfang der 1980er die Übungsabfolge bei Josephine Zöller und gibt sie heute an uns weiter. Sie findet die Aufeinanderfolge von Übung 2 und 3 aus Zöller in umgekehrter Reihenfolge besser und so wird in unserer Arbeit Übung 2 "Die Flügel ausbreiten" und Übung 3 "die Höhle von Drache und Tiger bewachen" sein.

Im Buch von Josephine Zöller werden die Übungen im strikten Atemrhythmus beschrieben, auch wenn es schon Ausnahmen gibt: *Sollte Atemnot oder Stocken auftreten, dann schaffe man seinen eigenen Rhythmus, mit dem man sich bewegt.*<sup>2</sup> Heute wird eher Wert auf ein lebendiges Zusammenspiel von Atem und Bewegungsfluss gelegt. Mit dieser Einstellung geht die Übung "wie von selbst" - natürlich nur wenn man die nötige Kondition und Beweglichkeit hat 😊

Dass die 10 Meditationen keine Übungen für Anfänger sind, lässt sich gut daran erkennen, dass zu Beginn der Übungen nicht erst Zeit darauf verwendet wird, das untere Dantian zu stärken, in die Mitte zu kommen. Sondern sie beginnen im Herzen - ein gestärktes unteres Dantian, verankert sein in der Erde, wird vorausgesetzt. So lassen sich die Übungen auch leichter in den älteren chinesische Zyklus der Elemente einfügen, in dem das Element Erde das Zentrum darstellt, aus dem alle Elemente entspringen und zu dem alle Elemente zurückkehren, als in dem moderneren Zyklus der Elemente der TCM, in dem das Element Erde zwischen Feuer und Metall in den Kreis der Wandlungsphasen eingefügt wurde.



<sup>1</sup> Zöller, Josephine, 1985, S. 91

<sup>2</sup> Zöller, Josephine, 1985, S. 91

**Drei Übungen beginnen im Herzen.** Diese Übungen helfen uns, uns zu öffnen und zu entfalten. Sie machen uns durchlässig. Die Liebe ist der Anfang und das Ende. In Liebe recken wir uns dem Himmel entgegen und in Liebe sinken wir zur Erde nieder. Schließlich vereinen wir Himmel und Erde durch unsere Liebe, das Verbindungsglied ist unser Herz.

Das innere Feuer leiten (wir kommen von der Erde)

*Wir haben innen Feuer, leiten es nach vorne, dahin, wo wir hinsehen können. Öffnen zur Seite, daher werden unsere Sinne geöffnet.*

*Herkunft von unten, im Herz gesammelt (das Herz gehört noch zur Erde), wir sind in Gebetshaltung. Das Geschenk des Atems öffnet uns das Herz (steigende Kraft, noch von unten) wir leiten nach vorne, waagrecht, folgen der Erde. So erfahren wir, wo wir stehen. Dann auf der Waagerechten weiten. Wir als Erdwesen erschaffen, erweitern unseren Raum. Dann trägt uns die Erdkraft nach oben. Wir schauen zum ersten Mal nach oben. Wir sind jetzt zum ersten mal eine Ganzheit. Das innere Feuer steigt mit. Die Liebe zum Geist erschließt die Pforten des Himmels. Verbindet alles, was wir erschlossen haben. Erste Hochzeit. Wir werden zum geistigen/ vergeistigten Erdwesen. Dann kommt der Schutzschirm, verbunden im Herzen. Der Himmel senkt sich. Unser Herz ist auch sein Herz.*

Die Lotosblüte öffnet sich (2. Herzensübung)

*Wir gehen explizit zur Erde. Wir sind schon sehr viel weiter. Vom Herzen gehen wir nach unten. Die Erde wird von uns schon erfahren, mit unserer Liebe bedacht, wir sind nicht mehr selbstverständlicher Erdling. Folgen der Basis, wirken dort, würdigen dort, beschenken sie. Erst wenn wir sie hören, kann sie zu uns sprechen. Erst wenn wir sie fühlen, kann sie greifbar werden. Die Erde kommt mit nährender, wachsender Kraft, öffnet unser Herz ganz anders. Die Hochzeit wird vieldimensionaler. Wir sind fähig, Belastungen zu ertragen. Erde und Himmel werden gepflegt. Wir nehmen wahr, dass es uns nährt und dass wir die verbindende Kraft sind, wirken im Kreislauf des Lebens, des Wachsens.*

Das Rad des Gesetzes drehen (3. Herzensübung)

*Wir fügen uns in die Erde. Wir haben die Transformation soweit erlebt, dass wir die Transformation in Himmel und Erde einfügen können. Wir sind ein Teil dessen, eingebunden, und drehen gleichzeitig das Rad. Hier sind Engstellen, wo wir verzweifeln wollen (lass den Kelch an mir vorüber gehen.....). Die Essenz und Ernte von allen Übungen. Jedes Mal verbinden wir alles, alle Dimensionen. Unsere sinnliche Wahrnehmung ist das einzig Richtige. Wenn wir bewusst da sind, kommt die Ganzheit ans Licht."<sup>3</sup>*

**Drei Übungen beginnen im Dai Mai.** Dies Übungen putzen und leiten durch. Der Dai Mai, auch Gürtelmeridian genannt, ist ein Speicher des Lichtes. Er verbindet alle langen Meridiane und hilft Energie in ihnen auszugleichen. Eckert grenzt enger ein: "Nach traditionellen Quellen liegen nur der Blasen- und der Lebermeridian in der Schichtung außerhalb des Dai Mai."<sup>4</sup>

Farrell (2016) beschreibt den Dai Mai auch als ein Mülllagerplatz/ Puffer für Emotionen und Traumas, die nicht im Alltagsleben gebraucht werden können, entweder, weil sie einfach unangenehm sind und uns stören würden, so weiterzuleben, wie bisher, oder aber, weil sie zu

---

<sup>3</sup> aus einem Ausbildungsprotokoll (16.5.2015) von Rose

<sup>4</sup> Eckert, Achim, 2005, S. 106

schwerwiegend sind und unserem Leben den Boden entziehen würden. Egal wie schwerwiegend, wenn der Müllplatz voll ist, kommt es zu körperlichen und psychischen Störungen: also putzen!

**Bei (fast) allen Übungen wird das 3. Auge und der Chong Mai, der Zentralkanal, angesprochen.** Wir dehnen die Wirbelsäule, winden uns, pressen Energie durch den Chong Mai, wir schauen durch die Hände oder die Finger zum Licht. Wir arbeiten uns vor zu unserem Innersten, zu der Quelle all unserer Meridiane. "It is said to be undifferentiated yin and yang. It is the Sea of Blood (yin) and the Sea of Yuan Qi (yang). It is the Sea of the Five Zang Organs (yin) and the Sea of the Six Fu Organs (yang). This combination of yin and yang means that the Chong Mai contains within it all the resources necessary for life."<sup>5</sup> Der Chong Mai ist noch nicht in Yin und Yang aufgeteilt, aus ihm entstehen Yin und Yang und alle Organe, er beinhaltet alles, was wir zum Leben brauchen. Er zeigt uns den Weg zur Selbstverwirklichung (Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was ist der Sinn des Lebens?) - dazu müssen wir aber erst wieder Zugang zu ihm finden.....

Die Übungsreihe braucht Hingabe, sie zeigt ihre Geschenke nicht beim ersten Üben, und auch nicht beim Zweiten. Die erste Zeit haben wohl alle Praktizierenden damit zu kämpfen, die körperlichen Anforderungen zu meistern und die Abläufe zu lernen, aber irgendwann beginnen wir zu spüren und zu verstehen. Es lohnt sich!

---

<sup>5</sup> Farrell, Yvonne, 2016, S 61

## **Erste Übung:**            *Das innere Feuer leiten*

1. Wir stehen fest verwurzelt im daoistischen Stand.
2. Die Hände steigen über die Seiten, bis in die Waagerechte - dabei zeigen die Handflächen nach oben.
3. Wir bringen die Händezueinander, legen sie vor dem Herzen aneinander, kommen dort an. Wir setzen uns noch einmal ganz bewusst auf das dritte Bein, verankern uns.
4. Die Kraft aus der Erde steigt auf, füllt unser Herz, füllt auch unsere Hände. Gefüllt öffnen sich unsere Hände und zeigen nun nach vorne.
5. Unsere Hände schieben sich nach vorne, leiten die Herzenskraft nach außen, bis die Arme fast durchgestreckt sind.
6. Nun entspannen wir, lösen, dadurch drehen sich die Handgelenke. Die Fingerspitzen zeigen jetzt zueinander.
7. Nun öffnen wir unser Arme zu den Seiten, öffnen den Raum, öffnen unsere Sinneswahrnehmungen nach allen Seiten und lassen auch unsere Herzensenergie in alle Richtungen fließen.
8. Wenn die Arme die Körperachse erreicht haben, lösen wir wiederum, entspannen, dabei richten sich die Fingerspitzen nach oben.
9. Die Hände steigen über die Seiten nach oben, als würden sie an der Himmelskuppel entlang gleiten. Gleichzeitig steigt auch der Blick nach oben.
10. Blick und Hände kommen gleichzeitig oben an. Die Finger durchdringen sich. Wir schauen durch die Hände zum Licht und verbinden Erde und Himmel.
11. Die Hände lösen sich voneinander und sinken über die Seiten bis in die Waagerechte, gleichzeitig sinkt auch der Blick.
12. Die Hände verbinden sich wieder vor dem Herzen. Gleichzeitig mit den Händen kommen auch der innere und der äußere Blick dort an.
13. Nun startet die nächste Runde.

Am Ende der Übung wenden sich unsere Fingerspitzen nach unten. Die Handflächen zeigen zum Körper und begleiten die Energie auf ihrem Weg ins untere Dantian.

### *aus dem Hospitationsbericht:*

- *Wir lösen, um die Materie zu wecken.*
- *Die Arme steigen, wir kommen im Herzen an. Hören, fühlen, sehen mit dem Herzen. Dann ist der Geist zu Hause. Dieses Zuhause erweitern wir.*
- *Die Kraft steigt, öffnet das Herz.*
- *Nach vorne leiten.*
- *Zu den Seiten: die Wahrnehmung weiten.*
- *Nach oben: Hochzeit feiern.*
- *Der Schirm kommt herab, alles wird im Herzen verbunden, verwurzelt.*
- *Nach außen leiten: wir lassen die Welt entstehen!*
- *Genau arbeiten! Der Blick kommt mit den Händen oben an.*



## **zweite Übung:**     *Die Flügel ausbreiten*

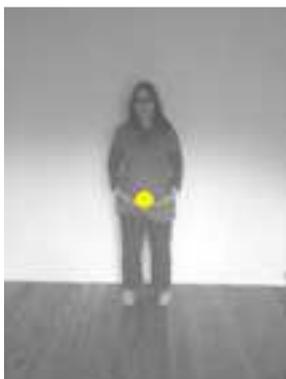
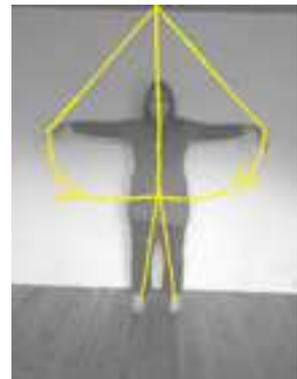
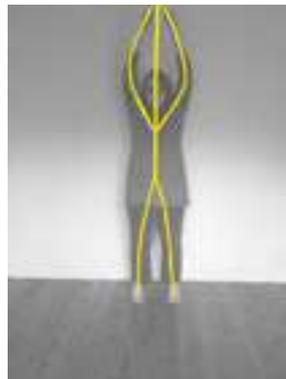
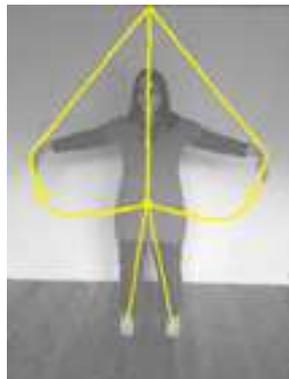
1. Wir stehen im daoistischen Stand, die Hände bilden eine Schale vor dem unteren Dantian.
2. Lösen, sinken dabei leicht nach unten und die Hände - die Schale - sinken mit
3. Wir steigen, die Arme steigen über die Seiten hoch bis über den Kopf und auch die Füße steigen auf die Zehenspitzen.
4. Wieder nach unten. Die Füße rollen sich langsam wieder ab, bis die ganze Fußfläche auf dem Boden steht, während die Arme seitlich wieder nach unten sinken, dabei einsammeln und das Eingesammelte in einer Schale vorm unteren Dantian zusammenbringen.
5. Steigen. Die der Inhalt der Schale fließt ins untere Dantian, füllt dort auf.
6. Wir nehmen Kraft aus dem unteren Dantian und steigen wieder (s. Punkt 3) über die Seiten nach oben.

Am Ende verwurzeln wir, lassen sinken, integrieren die Kraft im Bauch.

### *aus dem Hospitationsbericht:*

- *Eine Schale vor dem Becken bilden.*
- *Lösend sinken.*
- *Steigen, das Ganze entfalten.*
- *Fließend zur Basis bringen.*
- *Die Basis stärken, einfüllen.*
- *Aus der Basis die Kraft nehmen.*

*Erdlinge sind wir und bauen auf der Erde!*



### **Dritte Übung: *Die Höhle von Drachen und Tiger bewachen***

1. Wir stehen im daoistischen Stand. Die rechte Hand formt in Beckenhöhe das offene Tigermaul mit Handfläche nach oben. (*Offenes Tigermaul bedeutet : 4 Finger sind gestreckt aneinander gelegt, der Daumen abgespreizt - dieses Eck ist das Tigermaul.*) Die linke Hand legt sich mit dem geschlossenen Tigermaul an Mingmen - das Lebenstor; der Bereich zwischen 2. und 3. Lendenwirbel. (*geschlossenes Tigermaul bedeutet: Daumen und Zeigefingerspitze sind aneinandergelagt, die anderen drei Finger liegen locker gestreckt aneinander*). Der Blick haftet am offenen Tigermaul.
2. Die rechte Hand steigt nun, der Kreisbahn folgend bis über den Kopf. Der Blick bleibt immer am Tigermaul haften, dadurch dreht sich die lockere Wirbelsäule spiralenförmig mit.
3. Die Hand sinkt nun wieder auf der gleichen Bahn. Wenn sie etwa in Höhe der Lendenwirbelsäule angekommen ist, löst sich die linke Hand von Mingmen, geht zur Seite, öffnet sich.
4. Wir sind in einer Balancehaltung, die Arme gleichmäßig zu beiden Seiten ausgebreitet.
5. Nun sinkt die linke Hand vor das Becken, nimmt die Form des offenen Tigermauls an. Die rechte Hand geht als geschlossenes Tigermaul nach hinten zu Mingmen.
6. Nun steigt die linke Hand nach oben und es geht weiter wie unter 2. beschrieben.

Schluss: wenn beide Arme zu den Seiten ausgebreitet sind, sinken beide zu den Körperseiten hinab, bringen dabei noch einmal Energie zum unteren Dantian.

#### *aus dem Hospitationsbericht:*

*Die wilde Kraft aus der 2. Übung wird jetzt geschult. Tiger und Drache werden ausgeführt, domestiziert. Durch die vordere Pforte wird der Tiger und Drache ausgeführt. Es ist eine Spiralkraft (3a), die steigt.*

*Die erste Spirale bringt die Hand quasi auf der Waagerechten zur Körperseite, wenn die Spirale andersrum dreht, steigt die Hand nach oben. Nach unten geht es wieder mit der Spiralkraft!*

*Es beginnt unterirdisch, lange bevor die Hand sich bewegt! Klar arbeiten! Der Blick und die Hand bewegen sich im Einklang. Ganz genau arbeiten! Wir spüren genau, wann die Finger geöffnet werden! Alles ganz genau! Dann merken wir, wie leicht alles geht, wie die Hand hinauf getragen wird.*

*Wenn wir unten / oben ankommen, sind wir nach vorne gewandt.*

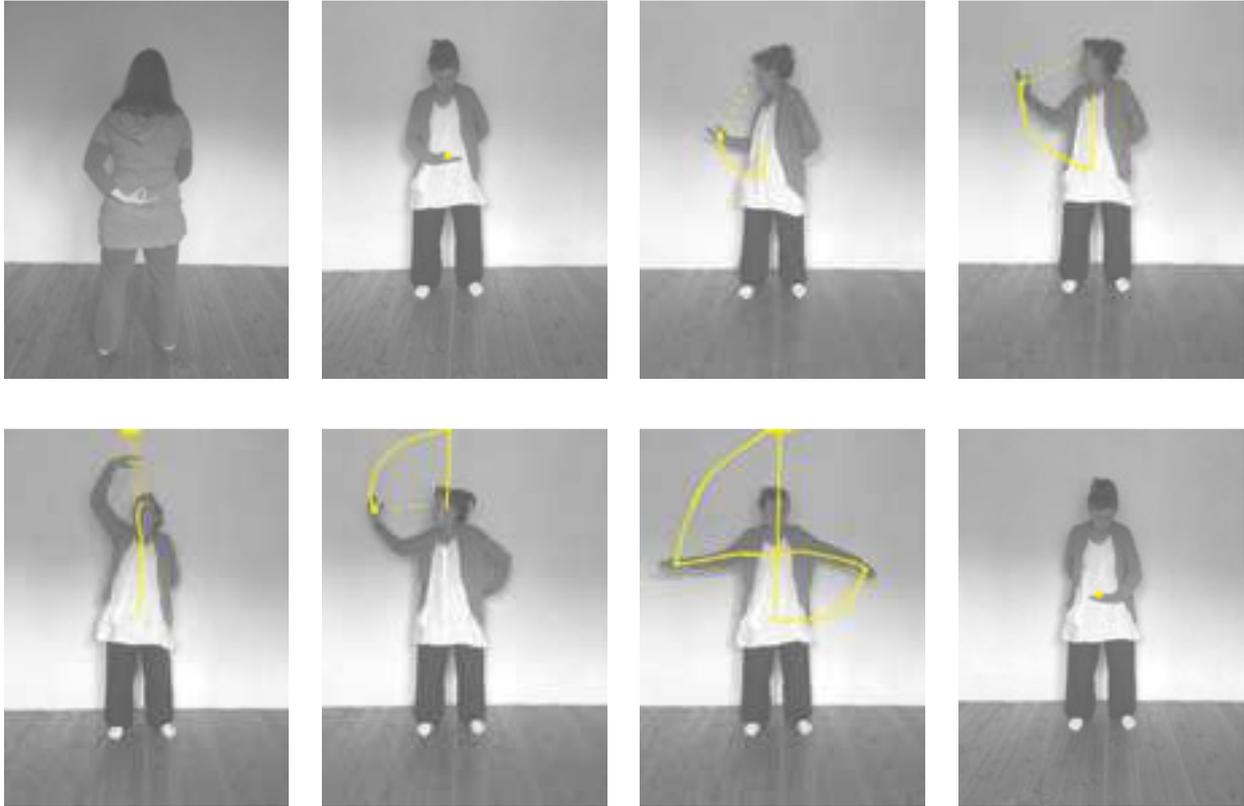
*Drache und Tiger sind die Urkräfte! Qi vitale, das wir hinein gefächert haben Der Tiger ist die Feuerkraft Yang; der Drache die Wasserkraft Yang. Drache und Tiger sind die Urkräfte, die da sind, bevor die Götter entstanden sind, die tierische Kraft in uns.*

*Wenn wir die Kraft immer wieder durch den Körper führen, reinigt es den Körper immer wieder, öffnet.*

*Man zeichnet eigentlich das Taiji-Zeichen.*

*Zum Schluss sind die Kräfte mit dem Geist verankert, ruhen darin (das gilt für alle Übungen!).*

*Erst lösen! Unterirdisch beginnt eine leichte Spirale. Wenn sie bei den Kreuzwirbeln angelangt ist, löst sich die Hand und geht fast in der Waagerechten zur Seite. Wenn die Wirbelsäule andersrum dreht, geht die Hand nach oben. Wenn die Hand zurück zum Tigermaul kommt, geht sie nahe am Körper entlang.*



## **Vierte Übung:**      *Das Licht durch den Dai Mai stoßen*

1. Wir stehen fest verwurzelt im daoistischen Stand.
2. Die Arme beugen sich zu einem 90° Winkel. Dabei ziehen die Hände Energie aus der Erde, bringen sie zum Dai Mai und verschließen sie dort, indem sie sich zu Fäusten ballen - die Handflächen zeigen nach oben.
3. Mit dem Sinken verlagern wir das Gewicht auf das rechte Bein.
4. Mit dem Steigen gehen wir mit dem linken Bein einen halben Schritt gerade, wie auf einer Eisenbahnschiene, nach vorne.
5. Sinkend verankern wir das linke Bein.
6. Steigend geht das rechte Bein einen halben Schritt gerade, wie auf einer Eisenbahnschiene nach hinten.
7. Sinkend bohrt sich die rechte Ferse in die Erde.
8. Kraft steigt spiralig aus der Erde, erst durch das rechte Bein, dann durch den Leib (dreht ihn leicht nach links), schließlich durch die Arme, die sich zum Himmel hin dehnen. Die Handflächen schauen zueinander. Der Kopf ist zwischen den Armen, der Blick in die weite Ferne gerichtet.
9. Wir halten uns mit Blick und Händen in der Ferne fest, lösen das rechte Bein und bringen es wieder in die Ausgangsstellung zurück.
10. Nun verlagern wir das Gewicht nach hinten, auf das rechte Bein. Wir ziehen dabei den Blick, die Hände und die Kraft, die daran klebt wie einen Drachen zurück zum Körper.
11. Wir nehmen die Kraft in den Dai Mai auf, verschließen mit den Fäusten. Das linke Bein kommt auch in die Ausgangsstellung zurück.
12. Wir verwurzeln.
13. Mit dem Sinken verlagern wir nun das Gewicht auf das linke Bein, starten so die Übung zur anderen Seite.....

Am Ende verwurzeln wir, die Fäuste am Dai Mai und lassen anschließend die Hände neben den Körper sinken.

### *aus dem Hospitationsbericht:*

*Jetzt führen wir die Kräfte schon weiter aus! Beim Schritt in die Tiefe der Erde einsinken! Erst mit der Fußspitze ankommen, dann die Ferse aufsetzen. Das Knie ist noch gebeugt. Wir sind in der Erde verankert, jetzt steigt die Kraft spiralförmig, Knie wird gestreckt, weiter nach oben...*

*Blick zwischen den Händen nicht vergessen!*

*Materie und Schwere nutzen! Wir müssen tiefe Wurzeln haben, um alles einzufahren, verankern.*

*Die Füße müssen parallel sein, damit Blase und Gallenblase gut gedehnt werden. Es geht um die Augen und den Blick, da ist Gallenblase wichtig! Die hintere Ferse haftet am Boden!*

*In dieser Reihe geschieht etwas, was wir sonst nie haben. Der Blick geht nach oben!  
Der Strom wird durch die Mitte des Kopfes, durchs dritte Auge geleitet. Der innere Blick  
und der Äußere haben miteinander zu tun!*

*Das 3. Auge ist in etwa das Zentrum des Kopfes.*

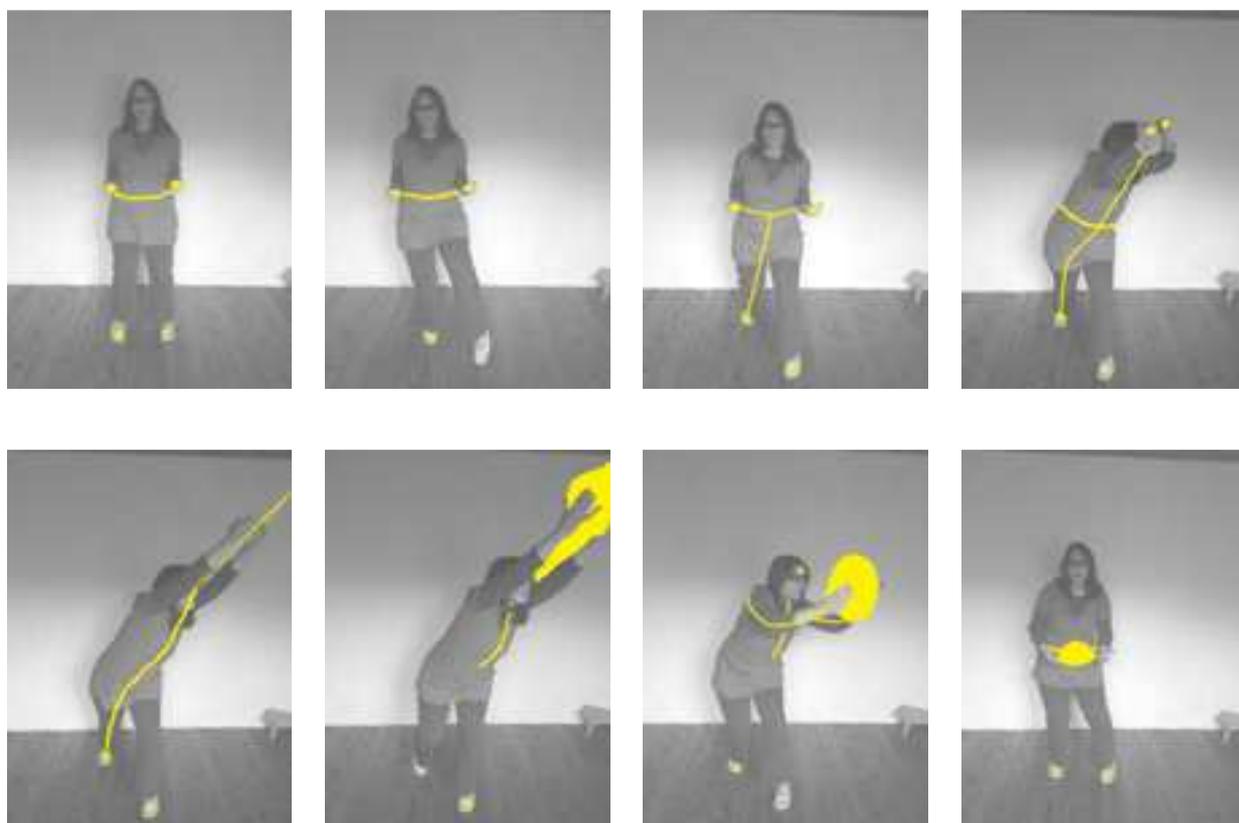
*Man darf mehr als einen halben Schritt nach vorne und hinten gehen; darf länger  
stehen!*

*Die Energie wird von unten hochgeholt, in den Dai Mai gebracht. Unterarme  
waagrecht, sonst sabbert die Energie wieder hinaus!*

*Wenn wir das Gewicht verlagern, beim Bein alles lösen.*

*Die Arme in Kontinuität ausstrecken, nicht stockend!*

*Das hintere Bein ist beim Verankern noch leicht gebeugt, es streckt sich erst, wenn die  
Energie wieder hochsteigt.*



## **Fünfte Übung:**     *Das Licht durch den Dai Mai leiten*

1. Wir stehen fest verwurzelt im daoistischen Stand
2. Die Arme beugen sich zu einem 90° Winkel, dabei ziehen die Hände Energie aus der Erde, bringen sie zum Dai Mai und verschließen sie dort, indem sie sich zu Fäusten ballen - die Handflächen zeigen nach oben.
3. Eine rechtsdrehende Spiralkraft steigt aus der Erde, beginnt am Steißbein die Wirbelsäule zu drehen.
4. Die Kraft steigt weiter. Am Dai Mai angekommen wird durch die Bewegung in der Wirbelsäule die rechte Faust zur Körpermitte bewegt.
5. Dort angekommen öffnet sich die Faust, die Fingerspitzen berühren sich wie eine Knospe.
6. Die Knospe wird eng am Körper bis unter die Kehle hinauf getragen.
7. Dort öffnet sie sich, erblüht.
8. Durch die Blüte strömt Licht in den Kopf, lässt das Gesicht erblühen, das 3. Auge erstrahlen.
9. Der Blick der 3 Augen setzt sich spiralförmig fort in die Ferne.
10. Die Spirale beginnt sich zurück zu drehen. Erst löst sich der Blick aus der Ferne, kommt zurück zu den Augen.
11. Dann sinkt der Blick im Körper, begleitet von der Hand vor dem Körper, zurück zum Dai Mai.
12. Der Arm geht in die Ausgangsstellung zurück
13. Wir verwurzeln.
14. Die Drehung beginnt zur anderen Seite.

Am Ende lassen wir beide Arme neben den Körper sinken.

### *aus dem Hospitationsbericht:*

*Genau arbeiten!!!! Erst als Faust am Dai Mai, dann öffnet sich die Hand, fährt am Körper hoch. Wenn die Hand unterm Kinn ein Stück vom Körper entfernt ist, hebt sich das Kinn - das ist nicht gewollt!!!*

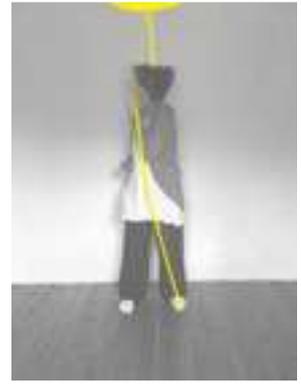
*Die Dreh-Spiralkraft beginnt im Steißbein.*

*Der innere Blick nährt das dritte Auge: da ist die Hand direkt unter dem Kinn am Hals! Wenn der Blick nach außen geht, sollen die Augen offen sein. Man kann die Augen schließen, wenn nur der innere Blick gebraucht wird, aber sobald der äußere Blick dazukommt, Augen auf! Es ist ähnlich wie bei der Chan Mi Augenübung, die Augenmuskeln werden trainiert.*

*Die Hände/ Arme sind an der Seite waagrecht, sonst können sie nichts herausholen :-)  
die Hände reiben knapp am Körper entlang!*

*Wir haben erst eine Faust. In der Mittellinie angekommen, lösen sich die Finger, die Fingerspitzen sind aber zusammen. Beim Hochsteigen lösen sie sich langsam voneinander, der Arm bleibt aber am Körper!!!*

*Die Kraft muss durch den Kopf geschraubt werden (Hinterkopf, Mitte des Kopfes; Zirbeldrüse, 3. Auge..)*



## Sechste Übung: *Die Lotosblüte öffnet sich*

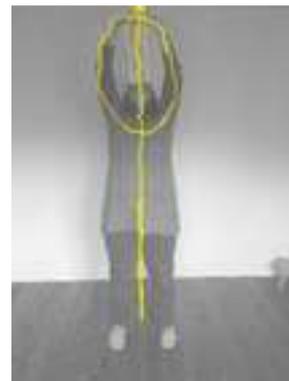
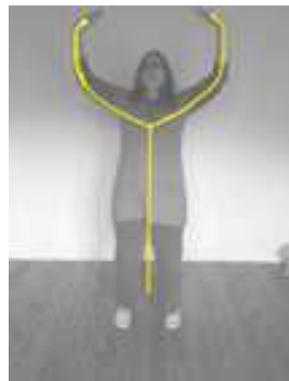
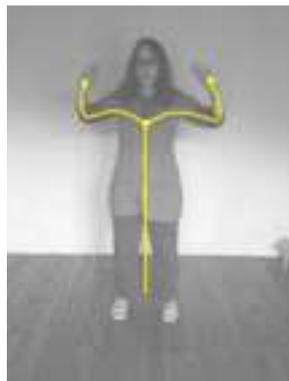
1. Wir stehen fest verwurzelt im daoistischen Stand.
2. Die Hände steigen über die Seiten, bis in die Waagerechte - dabei zeigen die Handflächen nach oben.
3. Wir bringen die Hände zueinander, legen sie vor dem Herzen aneinander. Wir kommen dort an, setzen uns noch einmal ganz bewusst auf das dritte Bein und verankern uns.
4. Die Kraft aus der Erde steigt auf, füllt unser Herz, füllt auch unsere Hände. Gefüllt sinken unsere Hände nach unten und wir sinken im Ganzen mit. Die Handwurzeln trennen sich nach und nach. Der Oberkörper bleibt so aufrecht wie möglich.
5. In der Hocke angekommen, beschreiben wir einen segnenden Kreis über die Erde, bis sich die Finger hinter dem Körper berühren.
6. Nun beschreiben die Hände wieder einen Kreis nach vorne. Sie begleiten zwei Kraftströme, die sich vor dem Körper vereinen.
7. Dieser vereinte Kraftstrom steigt auf durchströmt unsere Beine, lässt sie sich aufrichten. Die Hände verbinden sich auf dem Weg nach oben wieder nach und nach, von den Fingerspitzen ausgehend.
8. Vor dem Herzen angekommen, liegen die Hände wieder ganz aneinander.
9. Die Kraft steigt weiter, mit ihr die Hände, die sich, nun von den Fingerspitzen beginnend, trennen.
10. An der Kehle angekommen, sind die Hände nur noch an den Handwurzeln verbunden. Aus ihnen strahlt Licht, das unseren ganzen Kopf erleuchten lässt.
11. Nun trennen sich auch die Handwurzeln, die Hände bewegen sich zu den Seiten.
12. Die Handflächen wenden sich zu den Seiten.
13. Die Hände steigen über die Seiten nach oben, als würden sie an der Himmelskuppel entlang gleiten. Gleichzeitig steigt auch der Blick nach oben.
14. Blick und Hände kommen gleichzeitig oben an. Die Finger durchdringen sich. Wir schauen durch die Hände zum Licht und verbinden Erde und Himmel.
15. Die Prüfungen des Lebens bewegen unsere Wirbelsäule - wir bleiben elastisch.
16. Die Hände lösen sich voneinander und sinken über die Seiten bis in die Waagerechte, gleichzeitig sinkt auch der Blick.
17. Die Hände verbinden sich wieder vor dem Herzen. Gleichzeitig mit den Händen kommen auch der innere und der äußere Blick dort an.
18. Nun startet die nächste Runde.

Am Ende der Übung wenden sich unsere Fingerspitzen nach unten. Die Handflächen zeigen zum Körper und begleiten die Energie auf ihrem Weg ins untere Dantian.

### *aus dem Hospitationsbericht:*

*Die Wurzeln vom Herzen aus begreifen, bis zur Maxime! Das ist das Feuerelement! Wir breiten Herzenswurzeln über die ganze Erde, wir müssen fühlen, hören, schmecken... Beim Einsammeln kommen zwei Kräfte zusammen, werden durch unser Herz verbunden. Die Kraft steigt auf, es ist der Strom des Lebens!*

*Durch die Kraft unserer Liebe wird die große Hochzeit gefeiert!  
Die Blüte erstrahlt im inneren Licht (das muss auch nach außen sichtbar sein!)  
Die Botschaft an die zweite Hälfte des Lebens: wir bleiben elastisch (wie wenn die  
Prüfungen des Lebens kommen). Danach wissen wir: eine ganz entscheidende Wende  
geschieht im Leben. Jetzt geht es an die Verinnerlichung: Metall!  
Energetisch spüren! Den Sinn wahrnehmen!!! Wir sind auch die Blüte!! Kein  
Pokergesicht machen sondern erstrahlen!  
Wir beschenken die Erde, streicheln sie, danken, segnen!  
Wenn die Hände vor dem Herzen aneinander sind, fangen die Finger gleich an, sich  
sukzessive nach oben zu öffnen.*



## siebte Übung: *Die eiserne Hand*

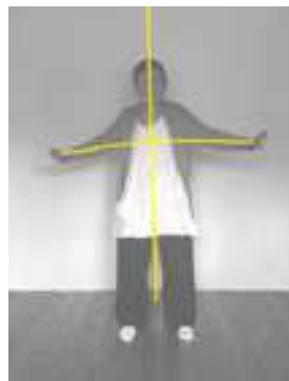
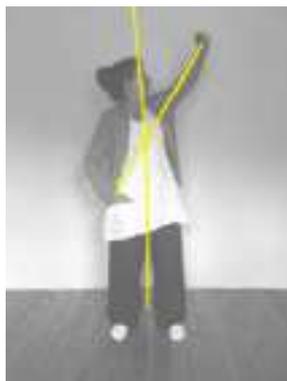
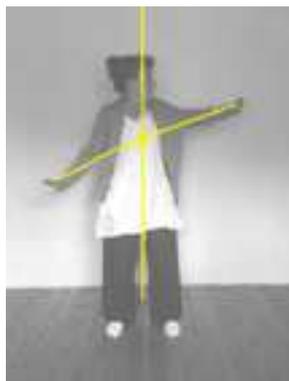
1. Die Hände stützen sich vor dem Körper auf eine imaginäre Mauer. Die Fingerspitzen sind einander zugewandt, die Handflächen sind zur Erde gerichtet.
2. Eine rechtsdrehende Spiralkraft steigt auf, der rechte Arm dreht sich mit, steigt nach rechts oben. Die rechte Handfläche schaut zum Himmel, während die linke Hand fest verankert in der Ausgangsposition bleibt.
3. In voller Spannung stehen wir, verbinden Himmel und Erde.
4. Die Spannung löst sich, die Spirale dreht zurück, dabei sinkt der rechte Arm bis in die Waagerechte; gleichzeitig steigt der linke Arm bis zur Waagerechten auf.
5. Ein Moment der Ausgewogenheit.
6. Es geht weiter in die andere Richtung: die linke Hand reckt sich zum Himmel, die Rechte verankert sich in der Erde.....

Am Ende lassen wir aus Position 5. beide Arme gleichzeitig nach unten sinken, verankern.

### *aus dem Hospitationsbericht:*

*Die Spiralkraft steigt von der Wurzel der Erde. Hier schaut der Kopf dann schräg nach hinten oben. Durch / beim Lösen drehen, erst am Schluss kurz klar und stark, dann wieder lösen, fließen lassen - die Pole tauschen sich fließend.*

*Geschieht von selbst! Nichts tun! Das Gleichgewicht ist IMMER da! Yin / Yang ist immer im Gleichgewicht! Der Blick wandert mit.  
Die Bewegung ist wie Windmühlenflügel.*



## Achte Übung: *Der Tiger reckt sich*

1. Wir stehen fest verwurzelt im daoistischen Stand.
2. Die Arme beugen sich zu einem 90° Winkel. Mit den Händen ziehen wir Energie aus der Erde, bringen sie zum Dai Mai und verschließen sie dort, indem sie sich zu Fäusten ballen - die Handflächen zeigen nach oben.
3. Mit dem Sinken verlagern wir das Gewicht auf das rechte Bein.
4. Mit dem Steigen gehen wir mit dem linken Bein einen halben Schritt nach vorne
5. Sinkend verankern wir das linke Bein und lösen gleichzeitig die Verankerung der Arme im Dai Mai. Die Fäuste wenden sich nach unten, Energie sammelt sich in den Händen.
6. Wir ziehen die Energie nach oben, halten sie mit unseren scharfen Krallen und dem bannenden Blick fest.
7. Wir wenden Krallen und Blick nach unten, beugen uns zur Erde, verwurzeln dort Blick und Hände - die rechte Hand ist dabei vor dem linken Bein
8. Wir bringen das rechte gestreckte Bein diagonal nach links hinten. Der rechte Fuß ist hinter der linken Hand.
9. Nun löst sich der Blick aus der Erde, geht über die Schulter nach hinten, erst zur rechten Ferse, dann, wenn möglich, zum Po
10. Der Blick wandert wieder nach vorne, verankert noch einmal in der Erde.
11. Das rechte Bein kehrt zurück in seine Ausgangsstellung
12. Oberkörper und Hände steigen. Wir ziehen mit Händen und Augen Energie nach oben.
13. Fangen die Energie mit scharfen Krallen und bannendem Blick ein, bringen sie zurück zum Dai Mai und verankern dort.
14. Nun geht es zur anderen Seite...

Am Ende verwurzeln wir, die Fäuste am Dai Mai und lassen anschließend die Hände neben den Körper sinken.

### *aus dem Hospitationsbericht:*

*Jetzt wird die größte Elastizität erreicht.*

*Die Kraft steigt elastisch, da sind die Finger lang und gespreizt.*

*Wenn das Bein hinten verankert ist, können wir den Blick vorne lösen und auch nach hinten bringen.*

*Dann den Blick hinten lösen, vorne verankern, bevor wir das Bein hinten wieder lösen und steigen.*

*Aus der Tiefe die Energie nach oben ziehen (nicht nur aus dem Dai Mai!).*

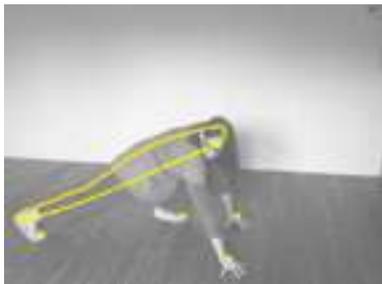
*Die angewinkelten Arme müssen waagrecht sein! Der bannende Blick, darf noch etwas bannender sein!*

*Die Bogenspannung noch verstärken.*

*Der Ball muss erst in den Händen ankommen, dann erst bannen, sonst prallt er ab!*

*Der Ausatem geht in den Körper hinunter, sonst verliert er Kraft!*

*Der Schritt soll schulterbreit bleiben.  
Auf die Fingerspitzen aufstellen.  
Die Knie nicht zu weit am Boden, nicht abwinkeln!  
Die Füße müssen hinter den Händen sein.*



## Neunte Übung: *Das Qi durch das Jadekissen stoßen*

1. Wir stehen im daoistischen Stand.
2. Die Arme steigen über die Seiten und verbinden sich am Hinterkopf.
3. Wir genießen die angenehme Balance zwischen Händen und Kopf.
4. Nun bewegen sich die Ellbogen nach vorne, sie werden schwerer und beginnen den Kopf - gegen seinen Willen - nach unten zu ziehen.
5. Der Körper beugt sich bis die Ellbogen (fast) die Knie berühren.
6. Der Po wird schwerer und sinkt, dadurch wird der Kopf stärker, strebt wieder nach oben, richtet den Körper auf - gegen den Widerstand der Hände.
7. In der Aufrichtung warten wir noch ein wenig, bis unterhalb unserer Hände die Energie gut gestaut ist.
8. Wir lassen los. Die Arme öffnen sich nach oben. Die Energie steigt wie eine Fontäne nach oben und bildet eine Aureole über uns.
9. Wir sinken mit den Armen zu den Seiten, verteilen das Licht um den ganzen Körper.
10. Nun verankern wir und führen dann die Übung noch einmal aus.

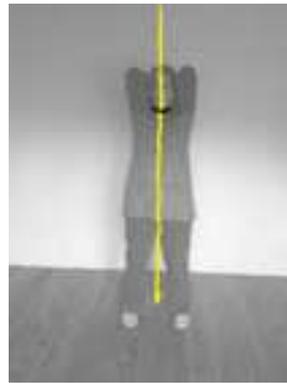
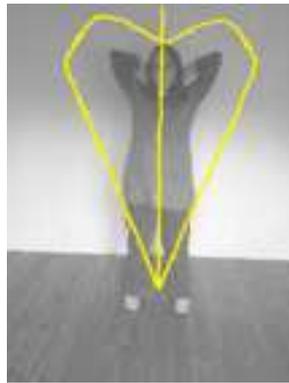
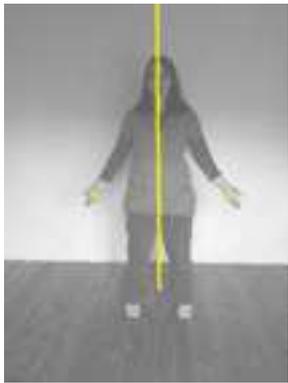
*aus dem Hospitationsbericht:*

*Hier wird wiederum der Kreis geschlossen, die Kraft in die Senkrechte gepresst und schließlich freigegeben.*

*Die Hände schnellen mehr nach oben als zur Seite und die Handflächen werden beim Sinken nicht gewendet, d.h. sie bleiben nach oben gedreht.*

*Hilft oft gegen Kopfweg.*

*Keine Kraft ausüben! Erst gemütlich Kopf und Hände ins Gleichgewicht bringen, dann Spannung im Rücken lösen, dadurch kommen die Ellbogen nach vorne. Noch mehr lösen, dann bewirkt das Gewicht der Ellbogen, dass wir sinken - so lange wie möglich mit geradem Rücken. Unten angekommen, wird der Po schwer, dann steigen wir automatisch. Geduld haben!! Jetzt kommt das Genießen!*



## Zehnte Übung: *Das Rad des Gesetzes drehen*

1. Wir stehen fest verwurzelt im daoistischen Stand.
2. Die Hände steigen über die Seiten, bis in die Waagerechte - dabei zeigen die Handflächen nach oben.
3. Wir bringen die Hände zueinander, legen sie vor dem Herzen aneinander, kommen dort an. Wir setzen uns noch einmal ganz bewusst auf das dritte Bein, verankern uns.
4. Die Kraft aus der Erde steigt auf, füllt unser Herz, füllt auch unsere Hände. Die Finger durchdringen sich, die Handflächen schauen zur Erde.
5. Die Hände sinken nach unten, der Körper sinkt mit.
6. Unten angekommen lösen sich die Hände voneinander. Wir hängen, lassen los.
7. Die Hände beschreiben einen Kreis nach hinten. Dabei sinkt der Po nach unten und der Oberkörper richtet sich auf.
8. Die Finger durchdringen sich hinter dem Körper. Mingmen lösen!
9. Nun steigen die Hände hinter dem Körper nach oben, die Kraft steigt mit. Wir winden uns durch das enge Nadelöhr wie durch den Geburtskanal.
10. Bei Mingmen lösen sich die Hände voneinander. Die aufsteigende Kraft nährt Mingmen und die Nieren.
11. Die Hände kommen nach vorne, bilden Blüten, lassen erstrahlen und wenden sich nach außen.
12. Die Hände steigen über die Seiten nach oben, als würden sie an der Himmelskuppel entlang gleiten. Gleichzeitig steigt auch der Blick nach oben.
13. Blick und Hände kommen gleichzeitig oben an. Die Finger durchdringen sich. Wir schauen durch die Hände zum Licht und verbinden Erde und Himmel. Feiern die große Hochzeit.
14. Die Hände lösen sich voneinander und sinken über die Seiten bis in die Waagerechte, gleichzeitig sinkt auch der Blick.
15. Die Hände verbinden sich beim Mingmen
16. Nun geht der Weg wieder durch das Nadelöhr. Die Hände sinken hinter dem Körper nach unten.
17. Unten angekommen lösen sich die Hände voneinander, beschreiben einen Kreis nach vorne, der Po hebt sich und wir hängen. Wir sind jetzt wieder in Position 6. angekommen und wiederholen den Ablauf.

Schluss:

Nach Position 14 verbinden sich die Hände vor dem Herzen, verankern. Dann sinkt die Kraft ins untere Dantian, die Hände sinken mit.

*aus dem Hospitationsbericht:*

*Beginnt beim Herzen :-)*

*Wenn wir hinten hinuntergehen, bleibt der Po erst noch unten, löst. Er steigt erst, wenn wir den Kreis schreiben. Wenn wir lösend nach vorne hängen, ist der Po oben; er sinkt dann wieder, wenn der Kreis nach hinten beschrieben wird.*

Die Hände kommen etwas oberhalb der Brüste nach vorne.

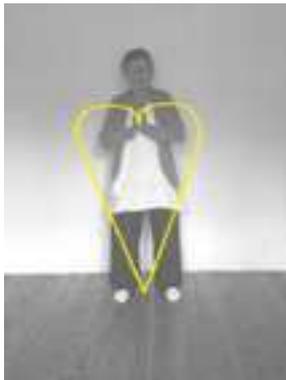
Mit der Schwere des Pos arbeiten. Wenn er schwer ist, sinkt er - er kann sinken, wenn wir lösen! Verwurzeln mit dem Schwerpunkt, dann kann die steigende Kraft ihn wieder hochschieben.

Die Engstelle zwingt uns zum Durchwinden, das ist nicht nur symbolisch! Es zwingt uns zur Welle - Trägerin der Lebensenergie!

Wenn die Hände vom Mingmen sinken, muss sich der Po lösen, dann kommen die Hände leichter durch.

Das Steißbein verwurzeln - von der Wurzel steigt die Kraft.....

Lösen und schaukeln!!!





## Schluss

Wir hoffen,  
dass die Wudang-Übungen  
uns weiterhin  
immer mehr von der Unendlichkeit des Seins  
erfahren lassen  
und uns Schritt für Schritt  
zu unserem Ursprung zurück führen.

***The river is flowing  
flowing an growing  
the river is flowing  
back to the sea.***

***Mother carry me  
child I will always be  
mother carry me  
back to the sea.<sup>6</sup>***

---

<sup>6</sup> schamanisches Kraftlied

## Literaturangabe

außer unseren eigenen Unterrichts-Protokollen benutzten wir folgende Literatur:

Eckert, Achim: **Acht Wundermeridiane**, Dao Verlag 2005

Farrell, Yvonne R.: **Psycho-Emotional Pain and the Eight Extraordinary Vessels**,  
Singing Dragon Verlag 2016

Hempen, Carl-Hermann: **dtv-Atlas zur Akupunktur**, dtv 1995

Sebkova-Thaller, Zuzana: **Ich breite mein Lächeln aus**, Hernoul-le-Fin Verlag 1999

Sebkova-Thaller, Zuzana: **Die zehn Meditationen auf dem Berg Wudang**, DVD

Zöller, Josephine, Dr.med.: **Das Tao der Selbstheilung**, Otto Wilhelm Barth Verlag, 1985

Titelbild: Albrecht Lörcher 2010