

## **Seidenraupenübung („Qi pflücken“)**

Eine Übung aus buddhistischer Tradition zur Stärkung des *mittleren Kanals* und der daran aufgereihten bedeutsamen, übergeordneten Energiezentren. Sie wird im Stehen ausgeführt. Die Bewegungen der Arme beim Qi-Pflücken gehen auf natürliche Weise mit sanften, wellenförmigen Vor- und Rückwärtsbewegungen der Wirbelsäule einher.

Man nimmt den schulterbreiten Stand mit parallel ausgerichteten Füßen ein und lässt im Rücken los, so dass das Becken herabhängen kann und kein Hohlkreuz entsteht. Die Knie öffnen sich und sind leicht gebeugt. Aufrecht stehen, sich am ganzen Körper entspannen und den Geist zur Ruhe bringen.

Um das Qi zu pflücken, werden die Arme jedes Mal wie zu einer Umarmung nach vorne ausgebreitet. Dabei bewegt man den Steiss nach hinten und das Brustbein nach vorne und kommt so leicht in Vorlage; der Rücken rundet sich. Nun umfangen die Arme das Qi, holen es zum Körper heran und füllen es in den mittleren Kanal ein. Dabei richtet man sich im Fluss der Bewegung wieder auf. Während des Heranholtens zeigen die Fingerspitzen beider Hände mit geringem Abstand zueinander und am Ende der Bewegung, beim Einfüllen, leicht nach innen zum Körper. Die nächste Vorwärtsbewegung der Arme zum erneuten Pflücken beginnt damit, dass die Hände auseinandergehen, wie wenn man ein Jackett öffnen würde.

Die umarmende Bewegung, um das Qi zu pflücken, verbindet sich mit dem Vorbeugen des Körpers und dem *Einatmen*, das Heranholen und Einfüllen mit dem Aufrichten des Körpers und dem *Ausatmen*. In der Abfolge soll sich ein sanfter, fliessender Rhythmus herausbilden, eine Welle, die ein ums andere Mal durch den Körper geht. - Wichtig ist, den Geist auf die Vorstellung zu fokussieren, dass man sich frisches, heilkräftiges Qi aus den Weiten des Universums zuführt.

Es sind **sechs Stellen**, in die nacheinander, von unten nach oben, jeweils dreimal das Qi eingegossen wird. Sie liegen auf der Höhe

- des Beckenbodens (REN 1 *Huiyin*; entspricht dem Wurzel-Chakra im Yogasystem)
- des Unterbauches (REN 3 *Zhongji*; unteres Dantian, entspricht dem Sakral-Chakra)
- des Oberbauches (REN 10 *Xiawan*; entspricht dem Milz-Chakra)
- der Brustmitte (REN 17 *Shanzhong*; mittleres Dantian, entspricht dem Herz-Chakra)
- des Halsansatzes (REN 22 *Tiantu*; entspricht dem Kehl-Chakra)
- der Stirnmitte (Ex-HN 3 *Yintang*; oberes Dantian, entspricht dem "dritten Auge" / Stirn-Chakra)

Zum Abschluss wird ebenfalls dreimal mit über dem Kopf nach oben ausgebreiteten Armen "himmlisches" (Yang-)Qi herabgeholt, von den Händen wie unter einem Dach geborgen, so dass nichts entweichen kann, und am Scheitel (DU 20 *Baihui*; entspricht dem Kronen-Chakra) eingegossen. Hierauf legt man vor der Stirn die Handflächen aneinander; in Gebetshaltung begleiten die Hände das Qi beim Herabströmen durch den mittleren Kanal. Vor dem Unterbauch trennt man sie, richtet die Handflächen zum Körper und spürt, wie Wärme aus den Händen ins untere Dantian / Sakral-Chakra strömt. So verweilt man noch etwas in Ruhe.

Der ganze Ablauf kann mehrmals wiederholt werden; entscheidend ist aber, dass die Übung in einer meditativen Gestimmtheit und sehr achtsam ausgeführt wird.