

Mit allen Knochen atmen

Dies ist eine unmittelbar wohltuende, zudem sehr heilkräftige Atem- und Visualisierungsübung, die das Knochenmark und damit die Bildung sowohl der roten Blutkörperchen als auch der Leukozyten (Immunzellen) stimuliert und die Regeneration strapazierter Muskeln und Sehnen unterstützt.



Man liegt ausgestreckt auf dem Rücken, entspannt sich und lässt den Atem langsam und tief ein-, langsam und vollständig ausströmen. Man stellt sich, bei den Füßen beginnend, der Reihe nach für jede Körperpartie vor, dass zugleich mit der Einatmung die reine Energie der Natur durch alle Poren der Haut bis tief in die Knochen eindringt und mit der Ausatmung verbrauchte Energie über die Haut entweicht, während das heilende Qi in den Knochen gespeichert wird. Auf diese Weise wandert man mit der Aufmerksamkeit durch den Körper und fügt stets wieder eine Partie zu den bisherigen hinzu, so dass man am Ende der Übung, beim Kopf angelangt, mit sämtlichen Knochen atmet.

Abschnitte:

- Füsse (Zehen, Fussknochen, Fersenbeine, Knöchel)
- Unterschenkel (Schien- und Wadenbeine)
- Knie (Gelenkköpfe, Kniescheiben)
- Oberschenkel
- Becken (Hüftgelenke, Sitz-, Darmbeine, Schambein)
- Steiss- und Kreuzbein
- Lendenwirbelsäule
- Brustwirbelsäule
- Brustkorb (Rippen, Brustbein)
- Schultergürtel (Schulterblätter, Schlüsselbeine, Schultergelenke)
- Arme (Oberarmknochen, Ellbogengelenke, Ellen, Speichen)
- Hände (Handgelenke, Handwurzeln, Mittelhand- und Fingerknochen)
- Halswirbelsäule
- Kopf (Schädelbasis, Hinterhaupt, Schädel, Gesichtsknochen, Kiefer)

Zum Abschluss verweilt man wie gewohnt mit der Aufmerksamkeit noch etwas im unteren Dan-tian.