

## **Die Wurzel des Yin-Kanals nähren auch: Den Geist in der Qi-Grube verdichten**

Die Grundübung besteht darin, der Reihe nach die folgenden fünf Stellen im Becken- und unteren Bauchraum mit der Aufmerksamkeit aufzusuchen und jeweils für einige Zeit dort zu verweilen:

- von **Ren Mai 1** (*Huiyin*, Dammpunkt) ca. 2-3 cm nach innen
- auf der Höhe von **Ren Mai 3** (*Zhongji*, auf der vorderen Mittellinie fünf Fingerbreit unterm Nabel bzw. eine Daumenbreite oberhalb des Schambeins) ca. 4-6 cm nach innen
- auf der Höhe von **Ren Mai 4** (*Guanyuan*, auf der vorderen Mittellinie vier Fingerbreit unterm Nabel) ca. 4-6 cm nach innen
- auf der Höhe von **Ren Mai 6** (*Qihai*, zwei Fingerbreit unterm Nabel) ca. 6 cm nach innen
- von **Ren Mai 8** (Nabelmitte) gefühlte zwei Drittel der horizontalen Verbindung zum *Mingmen* ("Tor des Lebens" am unteren Rücken) nach innen

Durch das Üben lernt man jede dieser Stellen kennen, erspürt ihre Eigenart, schliesst gewissermassen mit ihr Freundschaft. Die ausdauernde Konzentration lässt vermehrt Qi in den unteren Bauchraum fliessen, womit Belebung, Gesundung, ja Verjüngung einhergehen wird. Im Idealfall fühlt man sich hier nach geraumer Zeit des Übens wieder „wie mit neunzehn oder wie im Honeymoon“ (Meister Li). Dies sollte jedoch nicht zu unkontrollierter sexueller Aktivität genutzt werden, da sonst die angereicherte Essenz, das *Jing*, wieder verloren geht.

Vielmehr geht man nach und nach dazu über, im Anschluss an die Grundübung das an der „Wurzel“ im Unterbauch konzentrierte Qi an der Innenseite der Wirbelsäule noch etwa 10 cm über Nabelhöhe emporsteigen und von dort nach beiden Seiten zu den Flanken strömen zu lassen – zum Bereich von **Gallenblase 25** (*Jingmen*, an den freien Enden der 12. Rippen), von wo es sich heilkraftig über Nebennieren und Nieren ergiessen kann, oder zu **Leber 13** (*Zhangmen*, etwas weiter vorne unter den Enden der 11. Rippen), dem „Meisterpunkt“ der inneren Organe, die von hier aus reguliert werden können.

Der spirituelle Wert der Übung liegt darin, dass sie in die Stille führt. Das gewohnheitsmässige ruhelose Denken wird allmählich zum Schweigen gebracht. Die fortgesetzte Konzentration auf die jeweilige Stelle im Unterbauch – in der Tradition als "Qi-Grube" bezeichnet – hilft, den Geist leer werden zu lassen. Dies bringt der aus dem 12. Jahrhundert überlieferte Lehrvers zu dieser Übung zum Ausdruck:

*Verdichte den Geist in der Grube des Qi!  
Fest umschlossen wie von der Faust des Säuglings,  
wird das Denken zur Ruhe kommen.*