

Basis-Übung ist
der **Tai-Ji-Zustand** 太極狀

Diese essenzielle Kern-Praxis aktualisiert die Fähigkeit
die innere Balance selbst wieder herzustellen!



**Halte inne in dir und wende dich dir
mit Freundlichkeit & Wohlwollen zu!**

Arme: Tai-Ji-Geste



Körperlicher Impuls: *innerlich:* mittig aufgerichtet
 äußerlich: entspannt und offen

Dynamischer Impuls: die inneren Impulse werden sanfter & langsamer:
 Atmung, Herz, Denken und sämtliche Flüsse ...

Mentaler Impuls: lauschen, fühlen und empfinden
 was in diesem Augenblick - außer dir -
 noch da ist ...

Die Frosch-Mund-Atmung

Das Austauschen vom verbrauchtem
und frischem Qi bzw. Sauerstoff

EINatmen

frisches Qi sanft, dünn und fein einsaugen

AUSatmen

verbrauchtes Qi lautlos gehen lassen

in Ruhe verweilen und wiederholen - 3-9x



1. Zähneklappern in tiefer Versenkung Tai-Ji-Zustand

1. Klappere 36mal mit den Zähnen
2. Verschließe - für 5 Atemzüge -
die Finger hinter den Kopf
und beachte keinerlei Geräusche.
3. Halte dir die Ohren zu
und schlage 24mal die *Himmelstrommel*
auf den Bereich: Säule des Himmels - tian zhu 天柱



2. Das Schaukeln der Himmels-Säule Tai-Ji-Zustand

1. Schauke 24x mit Schulter und Kopf
nach links und rechts,
die Augen sehen in die jeweilige Richtung.



3. Das Schlucken der Jadedlüssigkeit Tai-Ji-Zustand

1. Hebe die Fäuste über den Kopf -
die Zähne liegen aufeinander -
während du die Zunge 36x
im Mundraum auf und ab bewegst.
2. Schlucke den Speichel - die Jadedlüssigkeit -
auf 3x und begleite das Qi bis
in den inneren Bereich des Hui Yin.



4. Das Stützen des Himmels Tai-Ji-Zustand

1. Reibe deine Handflächen heiß
während du 5x durch die Nase EIN
und den geöffneten Mund AUS atmest.
2. Die Finger greifen ineinander und
hebe die Hände 9x über den Kopf.



5. Das Ergreifen der Füße Tai-Ji-Zustand

1. Ergreife mit den Händen die Fußsohlen
und strecke die Füße 12x in die Länge.
2. Visualisiere: Ein Feuer lodert
im Tor des Lebens - ming men 命門 -
und die Frosch-Mund-Atmung
feuert es immer stärker an.



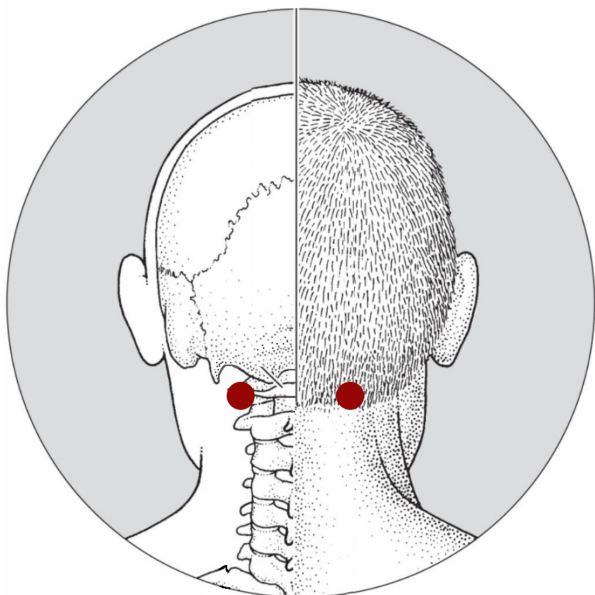
Conclusio: Die Drei-Feuer-Kontemplation

1. **VISUALISIERE** drei Feuer - im *JadeKissen*, *JadeRaum* und *LebensTor*
2. **EIN:** fache - mit der Frosch-Mund-Atmung - die drei Feuer an
3. **AUS:** verschmelze - wie der Atem - mit der Weite des Raumes

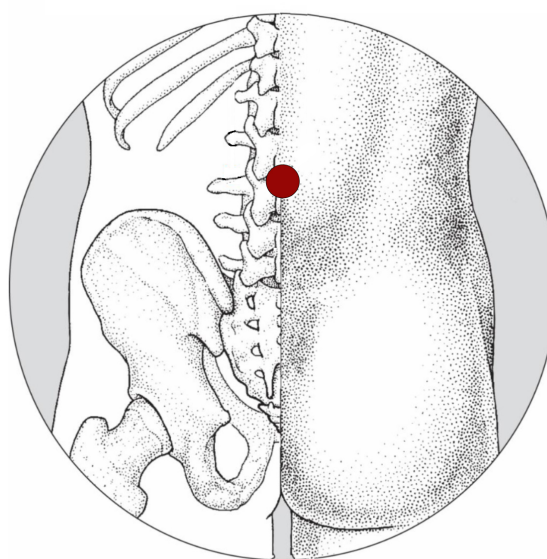
Das Heraustreten aus dem Üben

- reibe deine Handflächen entlang der Mittel-Linie der Hände
- wasche dein Gesicht kreisförmig -
mit dem Zeigefinger - neben der Nase hoch,
mit der Handfläche über die Stirn und Wangen nach unten
- mit der Geste der Wertschätzung
verweile - einige Augenblicke - im Gefühl der Dankbarkeit!

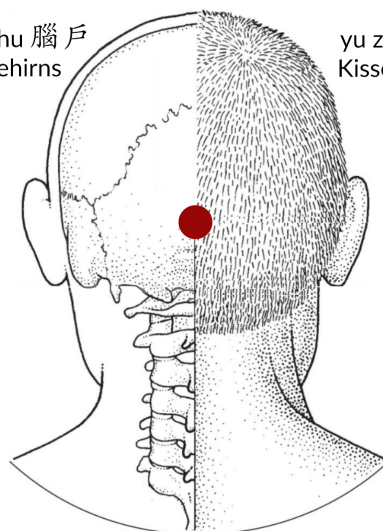
tian zhu 天柱
Säule des Himmels



ming men 命門
Tor des Lebens



DU 17 - nao hu 腦戶
Tor des Gehirns



yu zhen 玉枕
Kissen aus Jade

Ren 18 yu tang 玉堂
Jade-Raum

