

Wu Ji – Höchste Leere

1. Füße flach auf dem Boden – Fußballen, Fußzentrum, Ferse.
Fußballen: Feuerenergie – Herz
Fußzentrum: kann beide Energie verbinden
Ferse: Wasserenergie – Nieren
Fuß führt eine Art Knetbewegung aus
2. Knie leicht gebeugt – damit Energie nicht blockiert wird
3. Hüfte / Taille entspannen
Wer sich zu weit nach vorne beugt blockiert die Herzenergie - wer sich zu weit nach hinten beugt blockiert die Nierenenergie
4. Den Rücken leicht abrunden
5. Schließen des Analsphinkters
Dies hält die gesammelte Energie im unteren Dantien – sie kann nicht ausströmen
6. Kinn nach unten – und leicht nach vorn beugen
Ba Hui (höchster Punkt am Kopf) zeigt nach oben
7. Rücken gerade ziehen – geschieht dadurch dass man das Kinn leicht einzieht
dies steigert den Energiefluss am Du-Meridian
8. Schultern entspannen und sinken lassen
9. Ellbogen sinken lassen – zeigen immer Richtung Boden (Grundprinzip)
10. Achselhöhlen hohl machen – als ob ein Tischtennisball unter der Achsel wäre
damit Energie frei fliesen kann
11. Handgelenke entspannen
dann kann Energie zu den Fingern kommen
12. Kopf entspannen
Wir stellen uns vor, dass der Kopf die Zimmerdecke nach oben drückt – so kann er sich besser mit Energie füllen
13. Augen zu oder halb geschlossen
Offene Augen sind Yang
Geschlossene Augen sind Yin
halb geschlossen ist Harmonie zwischen Yin und Yang
14. Zungenspitze locker am oberen Gaumen hinter den Zähnen
15. Füße haben Wurzeln die 3 bis 4 m in den Boden eindringen
16. Über unserem Kopf (ca. 2m über uns) ist eine Energiewolke – weißes Licht
17. Aus dieser Wolke fließen drei positive Energien durch unseren Körper (1) durch den vorderen Teil des Körpers, (2) durch den hinteren Teil des Körpers und (3) durch den mittleren Teil des Körpers (Kopf, Brust, Organe) bis zu den Füßen



Der leere Kreis als Symbol für Wuji