

## Sechs Dantian Übungen

Dantian Übungen sind Grundübungen im Qigong. Mit ihren einfachen Bewegungsabläufen sind sie leicht zu erlernen. Dies hat den Vorteil, dass wir uns schon schnell mit den inneren Auswirkungen beschäftigen können.

Die Dantian Übungen helfen uns, unsere drei Dantian wahrzunehmen.

Das untere Dantian, der Bereich unterhalb des Nabels, das Zinnoberfeld, die Schale in der wir unser Qi sammeln.

Das mittlere Dantian, der Bereich der Brustmitte, das Herz und seine Umgebung, der Ort in dem unser Inneres Lächeln seinen Ursprung hat.

Das obere Dantian, der Bereich im Kopf hinter der Stirn, zwischen den Augenbrauen, über der Nasenwurzel.

Ein weiterer Aspekt der Übungen ist, diese drei Bereiche zu verbinden, eine innere Verbindung herzustellen und so den Qi-Fluss zu spüren und zu verstärken. Eine Aktivierung und Stärkung der drei Dantian führt zu einer Harmonisierung des Qi-Flusses.

Die Übungen bedienen sich dabei der Grundbewegungen des Qigong: öffnen – schließen und steigen – sinken.

### Erste Übung: Öffnen und Schließen vor dem unteren Dantian

1 Ausgangsposition ist die Qigong-Grundhaltung



.....

.....

.....

.....

2 Die Hände vor das untere Dantian bringen. Den Qi-Ball halten.



.....

.....

.....

.....

3 Die Hände Finger für Finger umdrehen – mit den Daumen beginnen. Die Handrücken zeigen zueinander.



.....

.....

.....

.....

4–6 Die Hände auseinander schieben – „den Vorhang öffnen.“ Die Hände Finger für Finger umdrehen – mit den kleinen Fingern beginnen. Die Handflächen zeigen zueinander. Die Hände zusammen schieben – „den Vorhang schließen.“ usw.



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

7 Die Hände auf das untere Dantian bringen und die Übung beenden.



.....

.....

.....

.....