

Öffnen und Schließen - Oberes Dantian

Auch wenn uns eine rein wissenschaftliche Grundlage zur Kosmischen Energie bezüglich der Bedeutung unseres Lebens und Daseins in vielen Bereichen fehlt, so verhalten wir uns doch intuitiv, als ein Tian-Di-Ren, als ein Himmel-Erde-Mensch, eingebunden in das Ganze. Der Einfluss der Gestirne ist uns durch die Astrologie mit den 12 Tierkreiszeichen aus westlicher Sicht und den 10 Himmelsstämmen im Zusammenwirken mit den 12 Erdzweigen (Chin. Horoskop) aus daoistischer Betrachtung bekannt. In beiden Beispielen geht es um die zyklischen und damit vorgegebenen Strukturen bezogen auf die individuelle als auch die gesellschaftliche Ebene, denen gegenüber es gilt, sich adäquat zu verhalten. Um im Fluss des Lebens zu sein, heißt es nun für uns, sich biegsam wie ein Bambus dem Himmel hinzuöffnen. Die wesentlichste Himmelsgabe ist das lebensspendende Licht der Sonne, die Information des Lebens, auch die Bedeutung des Polarsternes für unsere Ausrichtung der Mitte mit Beständigkeit und Stabilität ist zu erwähnen und viele andere Gestirne, die in der Mystik beschrieben werden. Um mit diesen himmlischen Energien in Resonanz zu gehen, ist es wie mit allem erforderlich seine Fühler in diese Richtung auszustrecken. Die dafür empfangsbereiten Sensoren, die Himmelsfenster-Punkte habe ich im Kapitel Oberes Dantian ausführlich beschrieben und bildlich dargestellt. Der Schwerpunkt liegt bei *BaiHui* und damit die Verbindung zur Zirbeldrüse (Kronenchakra), als eine der bedeutsamsten Sensoren für den Empfang der Kosmischen Energie und bei *TaiYang* (Sonne) damit Verbindung zur Hypophyse (Stirnhakra). In der Übung drehen wir die Handflächen mit *Laogong* und *Tigermaul* fokussiert auf den Halsbereich beim Hochziehen der Hände gehen wir auf *TaiYang* und beim Öffnen der Arme nach oben zum Himmel konzentrieren wir uns auf *BaiHui*.



Yi shou Dantian