

## **Die Meisterübung**

Eine der 10 Meditationen von den Bergen Wudang in China ist die Meisterübung. Das Wesen der Übung ist ein Empfinden von Weite und Ausdehnung und auch das Gefühl, mit der Unendlichkeit des Kosmos in Einklang zu sein.

### **Vorbereitung**

Wir sitzen oder stehen in der Grundposition im schulterweiten Stand.

Die 7 Energietore/-Pforten öffnen:

Beide Füße (Yongquan) und Dampfpunkt = 3 Erdtore

Scheitelpunkt (Baihui) = Himmelstor

Beide Hände (Laogong) und Brustmitte = 3 Menschentore

Wir beleben sie mit unserem Atem, öffnen den Brustraum, weiten das Herz, lächeln und nehmen Qi auf.

Wir öffnen die Handteller/Handherzen, spüren zu den Füßen und dem Damm und verbinden uns mit der Erde. Der Scheitel verbindet sich mit dem Himmel.

Jede Pore, jede Zelle nimmt wahr und fühlt.

Hände steigen seitlich bis auf Brusthöhe – Handflächen gegeneinander legen	<b>Alles beginnt mit dem Herzen</b> Wir ersetzen tausend Gedanken durch einen
Handflächen nach vorne wenden und schieben	Krankes, trübes Qi weit wegschieben; sich von allem schädlichen trennen. Nach vorne ausdehnen.
Hände zum Körper zurückziehen	Empfangen von Neuem; Allem was auf einen zukommt. Klares neues Qi aufnehmen.
Arme weiten und auseinander führen	Handflächen spüren nach hinten; das Rückwärtige und Vergangene spüren. Zur Seite und nach hinten spüren. Einen Raum um sich schaffen.
Hände wenden, Handkanten zusammen bringen	Deutliches Unterscheiden von oben und unten. Handflächen spüren zum Himmel; Weite und Offenheit des Himmels.
Handflächen nach unten wenden	Mit der Erde verbinden; Festigkeit und Fülle der Erde und was unter einem liegt wahrnehmen.
Handgelenke sinken, Finger richten sich auf. Hände näher zum Körper heranzuführen	Qi aufnehmen. Empfangen dessen, was vor uns liegt; allem Zukünftigen
Handzentren zum Himmel richten; nach oben führen	Weit zum Himmel ausdehnen, wachsen. Spüren was man nach oben bewegt. Qi zum Himmel bringen.





Arme sinken lassen; Handflächen nach oben	Qi vom Himmel empfangen; von oben in sich einströmen lassen
Arme auf Schulterhöhe seitlich nach außen führen; Handflächen nach außen	Über die Seiten ausdehnen. Spüren was einem zur Seite steht
Arme etwas heranholen	Empfangen von dort
Drehen der Hände und vor die Brustmitte führen. Handflächen weisen zum Herzen	Umarmend alles zusammenführen. Alle Weite in sich aufnehmen
Handherzen zur Erde richten, Arme herabsinken lassen, in die Hocke gehen	Sich zur Erde bewegen, sinken; sich mit der Erde verbinden
Hände beschreiben über der Erde, um die Füße zwei Kreisbogen	Den Erdkreis beschreiben. Einsammeln, das Qi der Erde aufnehmen; Erdkraft schöpfen
Langsam aufstehen, Handflächen nach oben	Erdqi nach oben führen
Handflächen vor der Brust zum Herzen wenden	Das mittlere Zentrum füllen; in das Herz füllen, ganz in sich aufnehmen
Mit Handflächen zum Körper bis zum Bauch senken	Qi in das untere Zentrum strömen lassen. Zum unteren Zentrum zurückkommen.



### Abschluss

Hände auf den Bauch legen und kreisend massieren.  
Hände bis zur Kehlkopfgrube (Tiantu) heben; mit dem Ausatmen nach unten  
streichen und „lösen“ denken, mehrmals wiederholen.  
Kräftig die Nieren reiben.  
Abstreichende Bewegungen, „Das Klare bleibt - Das Trübe geht“

Überreicht von:

*Mit Energie  
durchs Leben*

Ulla Bremer  
Hauptstr. 43  
35719 Angelburg-  
Gönnern



*im Alltag*

[www.qigong-und-toepfern.de](http://www.qigong-und-toepfern.de)

Telefon: 06464 / 5342