

Öffnende Körperhaltung

Eine gute Körperhaltung ist für einen heilsamen Energiefluss unerlässlich. Folgende Möglichkeiten können helfen, eine würdevolle und damit offene Körperhaltung zu erlangen. Wichtig ist hierbei ein entspanntes Herangehen ohne Anstrengung.



TAO CONTINUUM
Joachim Meyer

Möglichkeiten:

1. Man stellt sich auf Höhe des Schädelansatzes eine kreisrunde Stelle in der Größe eines großen Geldstücks vor. Die Taoisten bezeichnen diese Stelle als „Jadekissen“. Die untere Hälfte dieser Stelle (dort, wo die Halswirbelsäule beginnt) ist dem Yin und damit der Frau zugeordnet. Die obere Hälfte, etwa 1,5 bis 2 cm höher, ist dem Yang und demzufolge dem Mann zugeordnet.

An der entsprechenden Stelle lässt man sich sanft von einem „seidenen Faden“ nach oben und leicht nach hinten ziehen. Die Halswirbelsäule streckt sich sanft und das Kinn fällt hierbei entspannt in Richtung Kehlkopf.

Ist das Jadekissen so aktiviert, hilft es, sämtliche Vorgänge besser zu kontrollieren und zu steuern. Man wird präsenter und aufmerksamer.

2. Die Brustbeinspitze am unteren Ende des Brustbeins wird ebenso mit einem „seidenen Faden“ sanft nach vorn gezogen. So öffnet sich der Brustkorb sanft und erleichtert die Atmung und Herztätigkeit und verhilft zum individuellen Macht- und Kraftpotenzial.

Wichtig: Jadekissen und Brustbeinspitze werden mittels Vorstellungskraft verbunden.

3. Man bringt sich allgemein oder zusätzlich zu den oberen Punkten in die Vorstellung und Gefühle folgender Qualitäten: Freude, Dankbarkeit, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit, Liebe, Mut, Gelassenheit, Freundlichkeit,

Entspannende Atemübung

Bei dieser Atemübung ist es wichtig, dass man ohne Anstrengung übt. Die höchste Effizienz entsteht eher durch das **Fühlen** der Körperbewegung, die das Einströmen und Ausströmen der Atemluft ermöglicht.

Ausgangsposition:

Aufrecht sitzend mit den Händen auf den Knien entspannt man sich und kommt mittels Gravitationskraft schwer auf dem Stuhl, Hocker oder Sitzkissen an.

Luft einströmen lassen:

Den Bauch wölbt man nach vorn und die Brust hebt sich sanft an (vom gewölbten Bauch weg). So schafft man Raum, in den Luft einfließen kann.

Luft ausströmen lassen:

Anschließend den Körper entspannen (Bauchdecke zurück und Brust sinken lassen) und leicht in sich zusammensinken, sodass der Raum wieder verkleinert wird und Luft entweichen kann.

TAO CONTINUUM

Joachim Meyer, Arnstädter Straße 19, 99096 Erfurt

0361 / 744 37 601

0170 / 412 23 01

www.taichi-meyer.de

info@taichi-meyer.de