

AUFBAU QI FELD LONG



In den richtigen Stand begeben, die Füße stehen hüftbreit und parallel, Mingmen ist rund, die Arme sind neben dem Körper, das Kinn zieht leicht zur Brust, die Zunge liegt sanft am Gaumen, Augen schließen, tief ein und ausatmen, einatmend zunächst das Wort Ruhe, ausatmend das Wort Entspannung intonieren, nach ein paar Atemzügen einen wunderschönen, tropischen Sandstrand visualisieren, darauf gehen, den Sand unter den Füßen fühlen, jeder Schritt hinterlässt für einen Augenblick einen makellos geformten Fußabdruck, nach ein paar Schritten zum Stehen kommen, hüftbreit, spüren wie die Füße in den warmen, feuchten, festen Boden einsinken, die Wellen umspülen die Zehen, die Richtung mehr zeigen, das Becken kippt nach vorne, die Knie sind leicht gebeugt, die Kopfkronen ziehen nach oben in einen hohen

Wolkenhimmel, beim Einatmen strömt frische, kühle, salzige Meeresluft durch die Nase in die Lungen, leicht angewärmt fließt sie beim Ausatmen durch beide Nasenflügel, Gesicht, Hände, Arme, Beine werden erfrischt durch die leichte Meeresbrise, der Rumpf wird mit jedem Atemzug größer, stärker, der ganz Körper kommt immer mehr in Balance, der Mensch als beseeltes Wesen wird gehalten über die Anbindung an die Erde nach unten und an den Himmel nach oben, die Gedanken, die schneller kommen als die Wellen, die rhythmisch, stetig den Strand erreichen, werden bestimmt von ihnen an und mitgezogen, nicht mehr weiter gesponnen, über den Atmen werden Ruhe nach innen und ein Weitwerden des Geistes nach außen spürbar, das Qi Feld nach unten dehnt sich entlang der Center Line aus, durch die Erdkruste, der Schicht aus winzigen Körnchen, den Resten von Korallen und Muscheln, bis zu immer größer werdenden Gesteinsbrocken, bizarren Formationen, kilometertief im Erdmantel und noch weiter bis in die hitzigsten Tiefen, dem flüssigen Erdkern, jetzt bahnt sich das Qi Feld den Weg nach oben in den blauen Himmel, durchdringt Wolkenfelder, feine Wassertöpfchen, Eisteilchen, die sich in der Atmosphäre sammeln, zurück in der Mitte, bildet sich die Linie zum Meer hin, der Blick gleitet weit über die Wellen, die unendlichen Möglichkeiten in der Zukunft nur erahnend, nach hinten gewandt erreicht die Linie vereinzelt Dünen, zahlreiche Häuser, weite Felder, grüne Wälder, spektakuläre Berge, Symbole für das, was stark machte, aber längst vorbei ist, zu den Seiten entwickelt sich die Linie entlang des Strandes, Millionen Sandkörner breiten sich nach rechts und links aus, scheinen kein Ende zu kennen, nur perfekte Symmetrie. Zurück im Bauch, dem Zuhause, dem Lächeln, die Quelle aller Energien, beginnt durch die Ausdehnung zu allen Seiten das Qi Feld um den Mittelpunkt zu flirren, Energiewellen erreichen in Schüben den gesamten Körper. Alles fließt kraftvoll und positiv. Nach ein paar weiteren Atemzügen, in denen das Gleichgewicht reiner Genuss ist, werden die Augen langsam wieder geöffnet.

AUFBAU QI FELD

SHORT



In den richtigen Stand begeben, die Füße stehen hüftbreit und parallel, Mingmen ist rund, die Arme sind neben dem Körper, das Kinn zieht leicht zur Brust, die Zunge liegt sanft am Gaumen, Augen schließen, in den Boden entspannen, die Gedanken werden mit jedem Ein und Ausatmen immer ruhiger, kommen und gehen, gedanklich eine Linie von der Mitte nach unten ziehen, dabei noch mehr in das weiche Erdrich sinken, immer weiter hinab, dabei mehr und mehr entspannen, gleichzeitig den Halt, die Stabilität, den eigenen festen Standpunkt spüren, von der Mitte die Linie nach oben verlängern, die Scheitelkrone streckt in den Luftraum, zu den Wolken, in den weiten Himmel, wie durch ein Fenster geht der Blick ins unendliche Universum, vorbei an Sternen, Planeten und zurück zur Mitte, der Blick folgt der Linie zwischen Erde und Himmel nach vorne bis zum weit entfernten Horizont, von der Mitte wendet sich der Blick an der Linie nach hinten, hinter den Rücken, dehnt sich aus, endlos weit, um zurückzukehren und an der gedachten Linie die rechte Seite zu erfahren, danach die linke, mit jeder Ausdehnung in die Vertikale und Waagerechte bündeln sich Ruhe und Kraft im Nabelzentrum, dem unteren Dantian, von hier aus wird das Qi Feld jetzt in alle Richtungen gleichzeitig errichtet, ringförmig wirkt es wie permeable Hülle und Schutzschild zugleich, tiefe Entspannung breitet sich aus, die Gedanken sind für einige Atemzüge ganz klein,

Kerstin:

Qi Felder

1. Seifenblase

- Du schließt die Augen
- Du fühlst dich mit deinen Füßen in die Erde hinein und stehst ganz fest
- Du bist tief verwurzelt
- Du streckst dich nach oben in Richtung Himmel, als ob ein seidenes Band dich aufrecht zieht
- Du weitest dich nach vorne aus und stellst dir einen Kegel, eine Ellipse oder eine Kugel in schillernden Farben vor
- Ebenso nach hinten, rechts und links
- Alles verbindet sich zu einer einzigartigen Seifenblase, die in Regenbogenfarben glänzt
- Sie ist dehnbar, kann größer und kleiner werden und wenn du magst kann sie sich mit den Seifenblasen anderer zu einer großen verbinden

2. Im Zentrum eines Wasserwirbels

- Du schließt die Augen
- Du fühlst dich mit deinen Füßen in die Erde hinein und stehst ganz fest
- Du bist tief verwurzelt
- Du streckst dich nach oben in Richtung Himmel, als ob ein seidenes Band dich aufrecht zieht
- Du weitest dich nach vorne aus und stellst dir in deiner Farbe des Wassers dein Feld vor, es kann rund sein oder länglich
- Es kann das kalte Wasser sein, oder das warme Wasser, das dich an den letzten Sommerurlaub erinnert; Je nachdem, was du jetzt und hier brauchst
- Ebenso weitet du dich nach hinten, zur rechten Seite und zur linken Seite aus
- Alles um dich herum ist Wasser, warm oder kalt, dunkelblau oder türkis
- Du bist in der Mitte das ruhige Zentrum, und dich der Fluss des Wassers, es kreist um dich herum

3. Die goldene Kugel

- Du schließt die Augen
- Du fühlst dich mit deinen Füßen in die Erde hinein und stehst ganz fest
- Du bist tief verwurzelt
- Du streckst dich nach oben in Richtung Himmel, als ob ein seidenes Band dich aufrecht zieht
- Du weitest dich nach vorne aus und stellst dir eine goldfarbene Kugel vor, vielleicht erinnert sie dich an das Märchen: Der Froschkönig
- Ebenso nach hinten, rechts und links
- Du fühlst die Wärme, es schimmert goldig warm, nicht wie das Metall
- Du siehst die warmen Herbstfarben, die goldene Sonne, du stehst in deinem goldigen Qi-Feld und verbindest Dich mit den anderen

Jessica:

Aufbau des Qi-Feldes

- Nimm deine Grundstellung ein.

- ~ Füße schulterbreit und parallel nach vorne
- ~ Knie leicht gebeugt
- ~ Mingmeng ist rund / Becken leicht gekippt
- ~ Kinn zieht etwas zur Brust
- ~ Kopf richtet sich auf zum Himmel
- ~ deine Zunge befindet sich hinter deinem Gaumen

Spüre nach innen, nimm deine Atmung wahr.

Verbinde dich mit der Erde, die dich trägt

Öffne dich Richtung Himmel.

Spüre die Weite zu deiner Vorderseite.

Nimm auch die Weite nach hinten wahr.

Öffne nun auch dein Qi-Feld nach links und nimm wahr.

Auch dein Qi-Feld zur rechten Seite öffnet sich.

Lasse nun gedanklich in dir ein Bild entstehen, du bist sicher und geschützt in deinem Qi-Feld, das dich umgibt.

Du entscheidest was du in dein Qi-Feld einladen magst. Du entscheidest wovon du dich schützen möchtest und was nicht in dein Qi-Feld platz finden darf.

Spüre nach innen, spüre dich in deinem Qi-Feld.

PAUSE!

Stelle dich nun darauf ein, dass wir diese Übung demnächst beenden werden.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Bei der nächsten Ausatmung öffne langsam in deinem Tempo deine Augen.

Julia L.:

1. goldener Lichtstrahl

Stell dir vor, dich durchdringt von deinen Energiezentren aus ein gleißendes, goldenes, warmes Licht, dass sich immer weiter ausbreitet. Stell dir vor, wie das goldene Licht langsam über deine Beine und deine Füße in die Erde eindringt, dich mit der Erde verbindet und bis ins Zentrum der Erde fließt, wo Qi in seiner reinsten Form fließt. Stell dir dann vor, wie es langsam und beständig nach oben hin an deiner Centerline entlang und über deinen höchsten Scheitelpunkt ins Universum fließt und alles erhellt, immer weiter und weiter. Alles wird erfüllt von diesem gleißenden, goldenen, warmen Licht. Eine wohlige Wärme erfüllt deinen Körper und du lässt diese Wärme und das goldene Licht über deine rechte Seite langsam und beständig immer weiter und weiter in die Welt fließen. Schicke es an alle Wesen weiter, die es brauchen könnten. Lass das Licht dann auch über deine linke Seite immer weiter und weiter fließen, bis alles um dich herum in diesem goldenen, warmen Licht erstrahlt. Stell dir vor, wie du das Zentrum dieses Licht bist und von einem leuchtenden Lichtball umhüllt bist, der dich sicher und geschützt hält.

2. bunte Blumenranken

Stell dir vor, deine Energiezentren sind wunderschöne Blumen, die in leuchtenden Farben strahlen und einen angenehmen Duft versprühen. Stell dir vor, aus dieser Blume wachsen neue Blumen und breiten sich in Ranken deinem ganzen Körper aus, als wäre er ein wunderschöner Garten mit 1000en von kleinen, bunten Blüten und Knospen, die immer weiter in alle Richtungen wachsen und ihre bunte Leuchtkraft entfalten. Lass die Blumenranken dann über deine Beine und deine Füße hinweg wunderschöne, feine Wurzeln wachsen, die in den Boden bis zum Zentrum der Erde reichen und sich dort vom reinsten Qi nähren. Lass die Blumen dann durch deinen Körper, über deinen Kopf und den höchsten Scheitelpunkt nach oben hin, an deiner Centerline entlang wachsen, wie eine Kletterpflanze, die immer weiter und höher ins Universum hineinwächst und alles in ihren angenehmen, frischen Duft hüllt. Dein ganzer Körper ist nun erfüllt von dieser wunderschönen Blumenpracht und leuchtet in den schönsten Farben. Lass die Blumenranken dann über deine rechte Seite langsam und beständig immer weiter und weiter wachsen. Schicke dem Wesen ein paar schöne Blumen, das sie gebrauchen könnten. Lass die Blumenranken dann auch über deine linke Seite immer weiter und weiter wachsen, bis alles um dich herum in der Blumenpracht erstrahlt und wunderbar duftet. Du bist das Zentrum dieses Gartens und sicher und geschützt.

Für beide Varianten fließt das Qi natürlich auch nach vorne und hinten.

Corinna:

Der richtige Stand: Füße schulterbreit, Füße wiegen, um die Gewichtsverlagerung wahrzunehmen, meistens zu sehr vorne belastet

- Nach oben gehen: Knie leicht gebeugt, Mingmen (Becken ein paar mal bewusst vor und zurück kippen)
- Oberkörper richtet sich auf, ich erinnere mich an die Lage des Zwerchfells als wichtiges Organ für die Atmung und bei mir auch für die Aufrichtung
- Ich denke auch an meinen Hals, der im Alltag oft zu weit nach vorne gestreckt wird
- Ich denke an die goldene Schnur, die den höchsten Punkt des Kopfes etwas nach oben zieht
- Kinn senken, Zunge hinter die Zähne (nicht im ganzen am Gaumen klebend wie so oft)
- Arme hängen lassen (ein Bügel in meiner Schulter)
- In Gedanken/Aufmerksamkeit nach oben gehen – der Himmel ist je nach Stimmung taghell, hellblau mit weißlichen Schleierwolken und gelb-warmen Sonnenstrahlen, oder auch nachtschwarz, mit ganz vielen kleinen Sternen, die Gedanken gehen wie kleine goldene Zweige aus meinem Kopf, ganz weit hoch in den Himmel, ganz viele kleine Verästelungen wie goldene Blitze nach oben, dann kehrt die Aufmerksamkeit zurück
- Aufmerksamkeit dann nach unten lenken – unten ist die Erde, Gedanken gehen erst durch grüne, dann braune Erdschichten, als Wurzeln in die Erde, bis aus der braunen Erde langsam orange Lava im Erdinneren wird, von dort wieder zurück zur Mitte
- Nach vorne stehe ich in einem alten Haus/Tempel in Asien und öffne in Gedanken ein kleines Fenster mit hölzernen Fensterläden, kühle frische Luft strömt herein, es ist ganz früh am Morgen, Tau hängt in der Luft, das Haus steht auf einem Berg, ich blicke in eine weite Landschaft mit Bergen und grünen Wäldern, Aufmerksamkeit wieder zurück zur Mitte
- Nach hinten fürchte ich mich ein wenig vor der Dunkelheit, es ist schwarz und sieht ein bisschen aus wie ein früheres Schlachtfeld, jedoch bin ich daraus gestärkt hervorgegangen, jenachdem was ich gerade brauche, baut sich hinter mir ein grau-metallener Schutzpanzer auf, wie eine Mischung aus einer Schildkröte und einer Ritterrüstung – und an guten Tagen spüre ich, wie aus meinem oberen Rücken königsblaue Schmetterlingsflügel herauswachsen, Aufmerksamkeit wieder zurück zur Mitte

- Dann rechts – dort ist die blaue See, je nach Stimmung ist diese entweder tobend, brausend mit hohen Wellen und dunkelgrauen Wolken mit schaukelnden rollenden Schiffen, oder an guten Tagen spiegelglatt ich spüre die Wärme und die Sonne glitzert auf der glatten Wasseroberfläche, Aufmerksamkeit zurück zur Mitte
- Dann noch nach links, dort ist mein geheimer Garten, eine dicke Hummel fliegt voraus, alles ist hellgrün, die Pflanzen stehen dicht und mit wunderschönen Blüten in allen denkbaren Pastellfarben
- Danach geht die Aufmerksamkeit zu Mingmen, dabei auch Hände, erst die rechte dann die linke, ich mache mir dabei bewusst, dass die rechte Hand für die männliche/ Yang-Seite steht, die mich beschützt – und noch wichtiger ist die linke, die weibliche/ Yin-Seite, die sich weise darüber liegt, denn das Weibliche birgt die wahre Weisheit 😊
- Ich erinnere mich daran, dass jeder von uns das ganze Universum in sich trägt, ich spüre dieses Universum in meinem Bauch – es ist wieder der Sternenhimmel, das Weltall, in dem wie ein Spiralnebel eine riesige spiralförmige Wolke aus orange-goldenem Qi schwebt, welches sich fortlaufend dreht und dabei orange-goldene Energie an mein ganzes inneres Universum abgibt
- Ich halte inne – und atme 😊

Katja:

Stell dir vor, du stehst auf einem kleinen Hügel. Um dich herum sind grüne Wiesen. Die Sonne scheint und du kannst eine angenehme Wärme spüren.

Deine Füßen verbinden sich immer fester mit dem Untergrund. Wie durch die Wurzeln eines Baumes ziehst du nun die Energie aus dem Boden durch deine Füße und Beine, entlang der Center-Line hinauf bis über deinen Kopf. Es entsteht eine Art Fontäne und du wirst ganz sanft von warmen Wasser umhüllt.

Das Wasser fließt an deiner rechten Seite hinab und immer weiter den Hügel hinunter und die Wiesen entlang bis du es nicht mehr sehen kannst.

Auch an deiner linken Seite fließt das angenehm warme Wasser hinunter und verschwindet in der Ferne.

Nun richtest du deinen Blick nach vorne und siehst wie ein wunderschöner Fluss entsteht. Du stehst mitten drin und das Wasser fließt ganz gerade deinen Fußspitzen folgend in die Ferne.

Wenn du dich umdrehst, kannst du erkennen, dass der Fluss nun in die andere Richtung fließt, etwas sanfter aber genau so wunderschön. Du genießt das Gefühl, von warmen Wasser umgeben zu sein. Langsam wird die Geschwindigkeit geringer. Die Fontäne hört langsam auf zu sprudeln. Du kannst die Wiesen um dich herum erkennen. Du selbst strahlst und glitzerst im Sonnenlicht und dir ist angenehm warm.

Dagmar:

Aufbau eines Qi Felds (für einen ängstlichen Menschen)

- Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung ein. Entspanne die Muskeln, atme einmal tief ein und aus, um dich zu zentrieren.
- Schließe die Augen und stehe mit den Füßen fest auf der Erde. Spüre in deinen Stand. Fühle, wie deine eigene Energie durch deinen Körper fließt und sich ausbreitet.
- Stelle dir das Qi-Feld vielleicht in einer beruhigenden Farbe vor, die dich fließend und weich umhüllt. Es schützt dich vor äußeren Einflüssen.
- Schicke das Qi nach oben. Stelle es dir durchsichtig und fein vor. Es lässt Licht und Sonne herein, damit es hell und warm ist. Es schützt dich zärtlich und hält alles Störende fern.
- Dehne das Qi nach unten aus, bis unter deine Füße. Vielleicht ist es hier dunkler und fester und schirmt dich vor unerwünschten Energien oder Emotionen ab. Du kannst voller Vertrauen deine Füße auf die Erde stellen.
- Stelle dir nun vor, wie sich das Qi langsam nach vorne ausdehnt. Vielleicht ist es ein strahlendes Licht, das mit einem angenehmen Klang deine Umgebung berührt. Stelle dir all das Positive vor, das vor dir liegt und auf dich wartet. Das Qi-Feld schützt dich und du kannst deine Energie nach vorne richten.
- Richte deine Aufmerksamkeit auch nach hinten. Spüre, wie sich das Qi nach hinten ausdehnt und schicke alles Negative aus Vergangenheit weit von dir weg. Befreie dich von Belastendem und behalte alles Angenehme bei dir.
- Dehne dich weiter zu den Seiten aus.
- Spüre, wie sich das Qi-Feld noch einmal weitet und dir Sicherheit und Geborgenheit gibt. Schicke dein Qi nach rechts und stelle dir vor, wie das Qi dich mit Klarheit erfüllt und dir hilft, dich selbst besser zu verstehen.
- Dehne dich nach links aus und schaue, wie das Qi dich umgibt und dir Trost spendet und dich unterstützt.
- Du bist nun ganz umhüllt von deinem Qi-Feld. Es schützt dich und hält fern, was dich ängstigt. Es stärkt dich von innen und bringt dir Ruhe. Alle negative Energie wird gefiltert und in positive umgewandelt. Du bist mit deiner Umwelt verbunden in dem Maße, wie du es möchtest. Du kannst frei atmen, hast Halt und Vertrauen.

Meliha:

Variante 1: Goldene Blase

Hole einen Qi-Ball aus der Erde und weite ihn um Dich herum, sodass ein Qi-Feld entsteht. Das Feld hat die Form einer Blase, die Dich schützend umgibt, gleichzeitig aber transparent ist und den Blick in die Weite zulässt. Die Blase leuchtet warm und golden und verbreitet ein angenehmes Gefühl in Deinem Rücken, den Händen und allen anderen Bereichen, die Wärme benötigen. Es ist in alle Richtungen flexibel, lässt sich auf Wunsch vergrößern und verkleinern.

Weite das Feld in die Höhe, zu einem goldenen Himmel, über die Wolken hinaus zum Universum. Verkleinere es wieder und erde Dich, indem Du die Blase verschmälerst und über Deine Beine und Füße in den Boden einsickern lässt, bis es zum warmen Erdinneren reicht, spüre die Energie. Hole es zurück und weite die goldene Blase erstmal nach links, dann nach rechts und schweife in ferne Länder. Weite das Feld nach hinten und spüre seine schützende Wärme, die Dich umgibt. Komme zurück und weite es nach vorne wie einen goldenen Strahl, der gleichzeitig in der Gegenwart und der Zukunft verweilt. Komme zurück und spüre die Wärme und Geborgenheit innerhalb der Blase.

Variante 2: Efeuranken

Hole einen Qi-Ball aus der Erde und weite ihn um Dich herum, sodass ein Qi-Feld entsteht. Das Feld hat die Form von sich rankendem Efeu, der Dich schützend umgibt. Er ist durchlässig und Du siehst den blauen Himmel und die Umgebung durch die Lücken in seinen Blättern. Rieche die Frische der Blätter und der Erde. Der Efeu wird durch ein unsichtbares Gitter in Form gehalten, kann sich aber nach Deinen Wünschen weiten oder verschmälern.

Lasse die rankenden Blätter in den Boden wachsen. Du fühlst Stabilität und Sicherheit. Hole das Feld zurück und lenke die Ranken in den Himmel, wo Du einen Garten erschaffst. Hole ihn zurück und dehne ihn erst nach links, dann nach rechts. Du schweifst im Schutz der Blätter in die Ferne. Hole sie zurück und lasse die Blätter hinter Dich ranken, sie geben Dir Schutz und Rückhalt. Dehne Dich in alle Richtungen aus und lass die Energie fließen, als ob ein riesiger grüner Pavillon entsteht.

Crissy:

Qi-Feld aufbauen

- In die Qi Gong **Standposition** kommen
(Hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Hände auf den 3. Dantien legen
Frauen rechte unten / linke darüber
Männer anders herum)
- Konzentration auf den **Atem**
(Atem beruhigen, in die Entspannung Konzentration kommen, zentrieren)
- **Erden**: Vorstellung „Wurzeln schlagen“
ausbreiten, fest, sicher
- zum **Himmel** ausbreiten: die Äste gehen weit und hoch, „strahlen“ ihre Energie ins Universum und empfangen Energie im Austausch
Verbundenheit (ich würde die Arme mitn.)
- den **Raum nun nach vorne öffnen**
~~über~~ - die Energie fließt durch die Arme, Hände, Fingerspitzen in den Raum, Platz erschaffen, Schutz
- zurück in die Handhaltung über den 3. Dantien **nach hinten ausbreiten**,

vorstellen, das ich mich soweit ausbreite, bis mich die ersten warmen Sonnenstrahlen (durch die Äste und Blätter hindurch)

meinen Stamm (Rücken) berühren und wärmen... und weiter darüber hinaus den Schutzschild öffnen so wie es für mir genug ist

- Nun mit den Armen, Händen, Fingerspitzen meine Energie zu den Seiten führen und auf fließen lassen, bis sich mein Schutzschild schließt, mich / dich umschließt, mir / dir wohlige Wärme und ein Gefühl von Sicherheit u. Geborgenheit
- Hände zurück inz. Dan han
- den Schutzraum (= das Qi Feld) erspüren, auskosten
- sich darin bewegen (Gongs)
- Verbindungen aufbauen

Marina:

Goldenes Ei – Chi Feld

Atmen und zur Ruhe kommen, alles ist gut, wie es ist, alles darf sein – keine Bewertung
Körper wahrnehmen – beginnend bei den Füßen, sicherer Stand in einem goldenen Ei, welches uns
umschließt, wir spüren den sicheren Stand, Gedanken gehen zum Kopf, zur Öffnung des Ei`s,
kleine gleichmäßige Öffnung, für einen Strahl nach oben/ von oben kommend – Verbindung spüren,
goldenes Licht das einströmt, dabei öffnet sich das Ei, zum einen Teil nach vorne, dann nach rechts,
nach links und nach hinten, goldenes Licht spannt sich mit den Spitzen des Ei`s.
Wärme umgibt uns, wir sind sicher und gehalten, geliebt

Pflanze – Chi Feld

Atmen und zu sich kommen

Vorstellung: Samen auf einer Wiese, der sich mit der Erde verbindet, Wurzeln schlägt und sich
verbindet.

Anbindung nach oben über den wachsenden Stängel, der gen Himmel zieht, Wachstum/Größe,
Bildung der Blume/der Blätter,

diese strecken sich nach vorne, nach rechts, nach links und nach hinten, wiegen sich im Wind,
Gefühl der Leichtigkeit, Anbindung/Sicherheit durch die Wurzeln, die Blüten-/Blätter schützen uns,
ermöglichen aber auch den Kontakt zur nächsten Pflanze, der Hummel, dem Wind, wir sind offen
und frei

Lindi:

-Lindi- (07.10.2023)
Aufbau des Qi Feldes

- komme in den richtigen stand
 - Ausrichtung der Füße
 - Ming Men ist rund - Kopf leicht zur Brust
 - Zunge oben am Gaumen ² Zunge hinter Zähnen
- Hände liegen auf dem Bauch - Nabel
- ruhige Atmung
- entlang der Centerline - fest in dem Boden verankert - kommst mit frischem Qi aus der Erde zurück
- weiter gehst du nach oben - in den Himmel (Universum) und schwebst auf den Wolken
- zurück zum Unteren Dan Tian, um nach vorne über Wiesen in eine unendliche Weite zu sehen
- nach hinten eintauchen in die Ruhe des Waldes, den frischen Waldgeruch einatmen
- über die Seiten nach rechts und auch links gehst du am gedachten Band in die Weite und kehrst dann in deine innere Welt zurück
- du bist ganz bei dir und die Harmonie im Innern breitet sich wölbig aus
- atme ruhig
- wenn du soweit bist kehre zurück
- entspanne deine Arme am Körper

Andrea:

Bevor ich loslege, begeben mich immer an meinen inneren sicheren Ort.
Dieser befindet sich auf einer Wiese an einer Steilküste, das Meer schimmert in diversen Blautönen, das sanfte Rauschen der Wellen ist leicht zu hören, ein paar Vögel zwitschern, die Sonne strahlt und wärmt mich,
ohne mich zu verbrennen. Die Luft ist angenehm warm, eine leichte Brise kommt vom Meer herüber und bringt auch seinen Duft mit.
Mein kleines Holzhaus mit einer großen, zum Meer ausgerichteten Veranda, auf der meine Hunde wohlig dösen, liegt schräg links hinter mir
mitten auf einer hügeligen, saftig grünen Wiese mit Blumen, kleinen Büschen und einzelnen Bäumen. Die Abwesenheit von Lärm ist fast greifbar.
Rechts vor mir liegt ganz nah die goldbraune Küste und das in allen erdenklichen Blautönen glitzernde Meer.

Ich atme einige Male tief ein und aus und beginne dann, mein Qifeld aufzubauen.
Ich dehne mich nach oben in den Himmel aus, immer weiter bis ins Universum. Zuerst durch das helle Blau des Sommerhimmels,
bis in das dunkle Mitternachtsblau des Universums mit seinen leuchten Sternen und Galaxien. Ich verbinde mich mit ihm und fühle mich ganz klein
und gleichzeitig sehr groß und stark, schwebe kurz im All.
Ich kehre kurz in meine Mitte zurück, um mich dann über meine Füße mit der Erde zu verbinden.
Immer tiefer strecke ich meine Wurzeln durch die einzelnen
Schichten der Erde, vorsichtig und respektvoll aber unaufhaltsam und genieße die in mich strömende Kraft. Ich fühle mich sicher, stark und dankbar sowie für jeden Sturm gewappnet.
Wieder kehre ich kurz zurück in meine Mitte (was für mich immer wie ein ruhiger, tiefer See/Fjord aussieht, dessen Oberfläche zwar mal durch Wind
oder Steine aufgewirbelt wird, aber ganz tief unten herrscht immer Ruhe/Sicherheit/Urvertrauen), bevor ich mich nach rechts ausdehne.
Wie im Zeitraffer rase/fliege ich über die Landschaft bis zum Horizont und weiter.
Ich kehre wieder zurück und wiederhole dieses auf meiner linken Seite.
Nach wiederum kurzem Aufenthalt in meiner Mitte, fliege ich nach vorne mit meiner Aufmerksamkeit. In großer Geschwindigkeit fliege
ich über das Meer, verschiedene Länder - und kehre dann wieder zurück.
Hinter mir spüre ich die Weite und die Sicherheit meines kleinen Hauses. Ich errichte auch hier die äußere Grenze meines Kraftfelds (wie eine durchlässige Glasglocke, die leicht schimmert).
Ich kehre zurück in meine Mitte, spüre um mich herum die Sicherheit des Feldes, in das nichts hineinkommen kann, was ich nicht möchte. Ich atme positive Dinge ein
(je nach Tagesform und Bedarf z.B. Gesundheit, Liebe, Mut, Zuversicht etc.).
In diesem Glücksgefühl/mich beschenkt fühlen verharre ich vertrauensvoll eine Weile und genieße die dadurch entstehende Kraft/Zuversicht/Sicherheit.
Dann kehre ich gedanklich zurück ins Hier und Jetzt - und behalte ein Lächeln auf meinem Gesicht.