

Öffnen und Schließen - Mittleres Dantian

Kaum eine andere Übung, wird so eng mit Freude assoziiert, wie das Öffnen des Herzens. Wie passend ist doch die erste Strophe aus der „Ode an die Freude“. Sind doch die Arme die Verlängerung, die Flügel des Herzens.

*Freude, schöner Götterfunken,
Tochter aus Elisium,
Wir betreten feuertrunken,
Himmlische, dein Heiligtum.
Deine Zauber binden wieder,
Was die Mode streng geteilt,
Alle Menschen werden Brüder,
Wo dein sanfter Flügel weilt.*



Zur Ausführung der Übung empfehle ich, nochmals den Text des Kapitels Mittleres Dantian zu lesen.