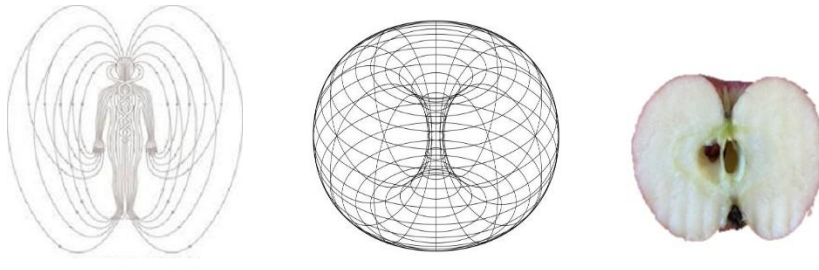


Die Torus-Übung

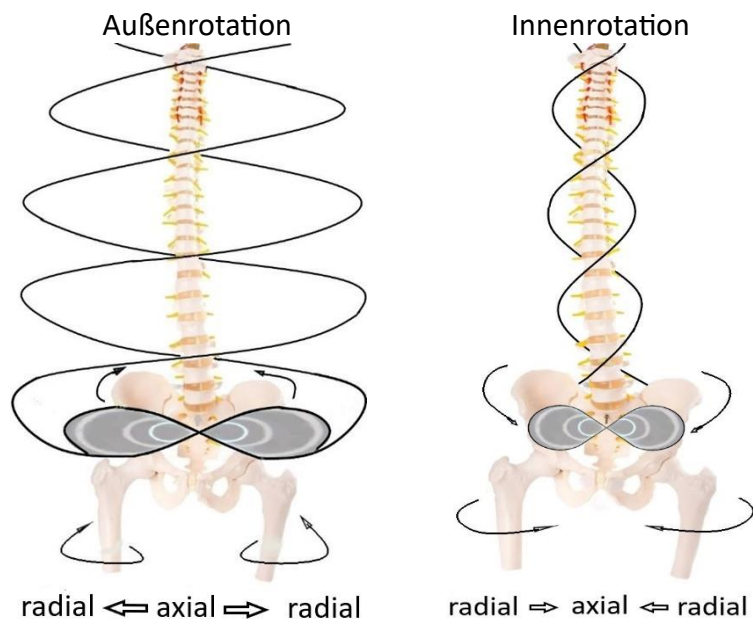
Den Torus finden wir überall in der Natur, die Erde, die Galaxien, im Getreidekorn, im Apfel, so sind auch wir Menschen ein Torus, ein Universum, (von uni = eins Versa = Welle) eine einmalige Wellenformation für uns und doch eingebunden im Orchester allen Daseins. Unter diesen Gesichtspunkten machen wir diese Übung.



Im Unterschied zur Lemniskatenübung wechseln wir während der Übung die Schwingungsrichtung der liegenden Acht.

Außenrotation - Innenrotation - Außenrotation

Im Aufbau der Übung beginnen wir im Bereich des Beckens mit der Tonangebenden Lemniskate. In der Außenrotation wirkt die Energie auflösend und wird an die Peripherie (Qi-Mantel) gelenkt. In der Innenrotation wirkt die Kraft zentrierend und wird zum Zentralkanal (ChongMai, Duralschlauch) gelenkt.



Wie im Kapitel „Welle-Liegende Acht-Lemniskate-Spirale-Doppelhelix-Torus“ bereits beschrieben, ist im Unteren Dantian bereits ein Torus, in Form des Weißen Ringes, *Baihuanshu*, als Anlage vorhanden. Den gilt es mit Vorstellungskraft und Kraft der Übung zu einem Torus zu entwickeln, der den Menschen in seiner Gesamtheit erfasst. Die Übung kann diesen Prozess unterstützen.

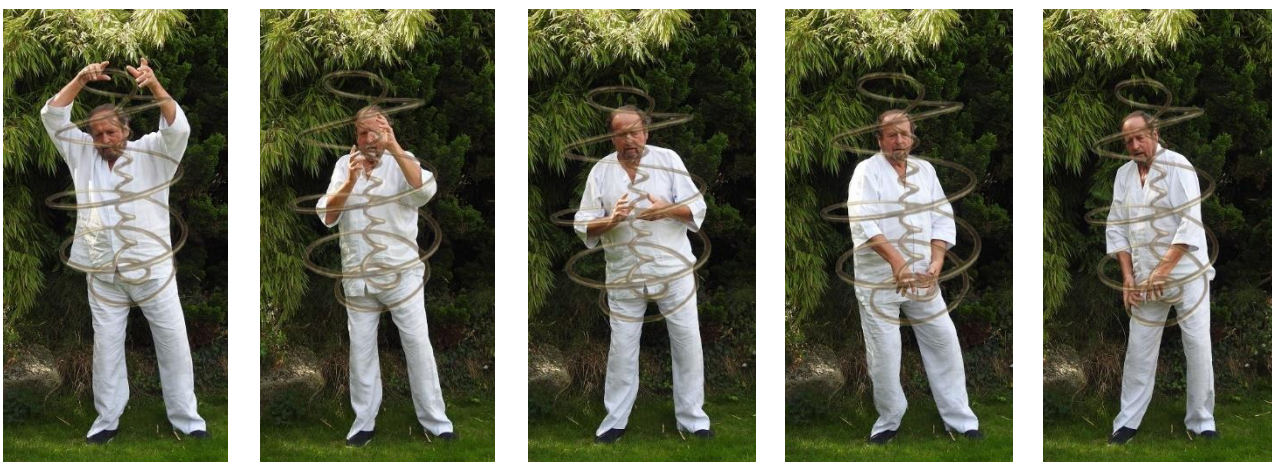
Nachdem wir mit den Händen eine Verbindung zum Weißen Ring visualisiert haben, beginnen wir die Außenspirale nach oben hin aufzubauen. Die Lemniskate im Becken überträgt sich auf die gesamte Bewegung. *Laogong* (Handtellermitte) schaut zu *Laogong*. Über dem Kopf, *BaiHui* wird die Spiralbewegung kleiner und reicht bis in den Himmel. In einem nahtlosen Übergang gehen wir mit der Lemniskate im Becken in die Innenrotation und lenken somit die Energie in die zentrale Achse und damit in den *CongMai* und Wirbelsäule mit Spinalkanal.



Wir lassen die Lichtspirale (Kosmisches-Qi) über *BaiHui* einfließen und verbinden sie in Folge mit der Zirbeldrüse, in direkter Linie unter *BaiHui* und vereinen sie mit dem Liquor Cerebrospinalis (Hirnflüssigkeit), welcher als flüssiges Licht bezeichnet werden kann. Diese Hirnflüssigkeit wird hauptsächlich im 3. Ventrikel (Mittelhirn) resorbiert und fluktuiert spiralog im Spinalkanal zwischen den Ventrikeln im Kopf und dem Kreuzbein.

Auf Höhe des Herzens erinnern wir uns an den hier befindlichen Herz-Torus.

Nachdem wir die Spirale weiter nach unten führen, gehen wir in der Vorstellung tief in die Erde hinein.



Nachdem wir uns mit dem Herzen der Erde verbunden haben, ziehen wir die Innere Spirale aus der Erde über *HuiYin* ins *Muladhara* (Wurzel-Chakra) weiter *Swadisthana* (Sakral-Chakra) und über *Manipura* (Solarplexus) ins Herz-Chakra – *Anahata*.

Chakra heißt Rad und gibt somit eine sehr gute Unterstützung für die Arbeit an der inneren Spirale des Torus. Über dem Herzchakra geht es zu *Vishuddha* (Hals-Chakra), weiter zu *Ajna* (Stirn-Chakra-Drittauge) und schließlich zum Kronen-Chakra *Sahasrara* – *BaiHui*.

Aus dieser eher kleinen rotierenden Bewegung ändern wir nun wieder die Richtung der Lemniskate im Becken und gehen über eine weite ausladende Kreisbewegung in Richtung Erde.



Diese nach unten führende Außenrotation des Torus sehen wir als einen Qi-Mantel, der uns schützend umgibt.

Die Übung kann je nach deinem Empfinden mehrmals wiederholt werden.



Als Abshluß,
drei mal
vor Dantian
kreisen

und

Yi Shou
Dantian