

Der kleine himmlische Kreislauf

Der kleine himmlische Kreislauf, gelegentlich auch als kleiner Energiekreislauf bezeichnet, ist die Grundübung schlechthin der daoistischen "inneren Alchemie". Die Methode besteht darin, mittels der Vorstellungskraft die Lebensenergie *Qi* auf zwei Bahnen im Rücken und an der Bauchseite auf- und abströmen und so im Körper zirkulieren zu lassen. Dieser Vorgang wird als Nachahmung kosmischer Zyklen aufgefasst, die den Praktizierenden in Einklang mit dem Dao bringen soll. Zugleich wird dabei das *Qi* in einer Art Destillation veredelt und vermag so einerseits die Geisteskräfte zu stärken (spiritueller Aspekt), andererseits belebend und heilend auf die inneren Organe zu wirken (gesundheitlicher Aspekt).

Der Ablauf

Die Übung selbst besteht darin, sich – nachdem man sich vorbereitet, d.h. Körper und Geist entspannt und zur Ruhe gebracht hat – ein ums andere Mal der Reihe nach jeweils für kurze Zeit auf jeden der folgenden neun Energiepunkte, beginnend mit dem unteren Dantian, zu konzentrieren und so nach und nach ein Auf- und Ab-Fließen der Energie im *Du Mai* und *Ren Mai* (s. u.) anzuregen. Nach mehreren Durchgängen endet man wieder im unteren Dantian.

1. Unteres Dantian	(<i>Xia Dantian</i>)	eine Handbreite unterm Nabel
2. Dampfpunkt	(<i>Huiyin</i>)	zwischen Geschlecht und Anus
3. Steissbeinpunkt	(<i>Weilü</i>)	direkt unter der Steissbeinspitze
4. Nierenpunkt, „Tor des Lebens“	(<i>Mingmen</i>)	am Rückgrat in Höhe des Nabels
5. Brustwirbelpunkt	(<i>Dazhui</i>)	am Nacken unterm 7. Halswirbel
6. Schädelbasis, „Jadekissen“	(<i>Yüzhen</i>)	Auflagefläche des Hinterkopfes
7. Scheitelpunkt	(<i>Baihui</i>)	zuoberst auf dem Schädeldach
8. Oberes Dantian, „drittes Auge“	(<i>Shang Dantian</i>)	zwischen den Augenbrauen
9. Mittleres Dantian	(<i>Zhong Dantian</i>)	zwischen den Brustwarzen

Zum Abschluss alle Energie im unteren Dantian sammeln. Dann entschlossen und bewusst wieder in die Alltagswirklichkeit zurückkehren. „Die Hände einseifen“ – „das Gesicht waschen“ – „die Haare kämmen“ – den Kopf tätscheln – die Ohren massieren – den *Dazhui* (Brustwirbelpunkt) reiben – zuletzt den Hals lockern mit „Der Kranich nimmt Wasser auf“ (mehrmals mit der Kinnschuppe eine kreisend-nickende, den kleinen Kreislauf imitierende Bewegung ausführen).

***Du Mai* („Lenkergefäß“, „Meer des Yang“)**

Dieser Sondermeridian (i.e. eine Leitbahn, die nicht einem bestimmten Organ zugeordnet ist) verläuft auf der rückseitigen Mittellinie des Körpers vom Steissbein aufwärts der Wirbelsäule entlang über Scheitel und Stirn und endet im vorderen Gaumen. Er dient als Energiereservoir der Yang-Meridiane von Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase, Dreifachem Erwärmer und Gallenblase.

Ren Mai („Dienergefäß“, „Meer des Yin“)

Bei ihm handelt es sich ebenfalls um einen der Sondermeridiane. Er dient als Energiereservoir der Yin-Meridiane von Lunge, Milz, Herz, Nieren, „Meister des Herzens“ (Perikard) und Leber. In der Akupunktur werden seine Energiepunkte, die auf der Mittellinie der Körpervorderseite zwischen Damm und Unterlippe liegen, von unten nach oben durchgezählt. Beim Üben des kleinen Kreislaufs hingegen wird davon ausgegangen, dass der Ren Mai, sobald die Zungenspitze den Gaumen berührt und sich damit der „Stromkreis“ schliesst, den Energiefluss des Du Mai über Rücken, Nacken und Scheitel aufnimmt, ihn in gleicher Richtung fortsetzt und so das Qi vorne abwärts zum unteren Dantian leitet.

Die drei Dantians

Dantian bedeutet ursprünglich „Zinnoberfeld“. Dies erinnert an jene alten daoistischen Meister, die nicht nur zur Gesundheitspflege und Lebensverlängerung praktizierten, sondern mit dem Ziel spiritueller Läuterung und Vervollkommnung. Während sich auch im damaligen China Alchemisten bemühten, in ihren Schmelzöfen aus Zinnober und anderen Erzen Gold zu gewinnen, trachteten die Adepten der Inneren Kunst danach, in den drei Energiezentren in Bauch, Herzbereich und Kopf die Qi-Kräfte zum „goldenen Elixier der Unsterblichkeit“ zu veredeln.

Noch heute spielen die drei Dantians bei der im Qi Gong angestrebten Selbstkultivierung eine zentrale Rolle. Etwas vereinfacht könnte man sagen:

- Das untere Dantian steht für Lebenskraft / körperliche Gesundheit
- Das mittlere Dantian steht für Mitgefühl und Liebesfähigkeit / seelische Reife
- Das obere Dantian steht für Inspiration, Erkenntnis und Weisheit / geistiges Potential

