

## **Mao You-Kreislauf**

### **Eine innere Übung aus der Schule von Meister Zhichang Li**

Ein seitlicher Kreislauf, der vom unteren *Dantian*, dem Energiezentrum in der Mitte des Unterbauches, ausgeht. Zuerst wandert man im Inneren des Körpers dreimal (neun-, achtzehnmal) links hinauf und rechts hinab, danach zweimal (sechs-, zwölfmal) rechts hinauf und links hinab. Der Richtungswechsel erfolgt mittels einer Yin-Yang-, d.h. einer S-Schleife im unteren Dantian.

Der Ablauf pro Durchgang im einzelnen: Vom unteren Dantian, das sich etwa handbreit unterhalb des Nabels befindet, geht die Aufmerksamkeit diagonal aufwärts zum handbreit seitlich des Nabels gelegenen Akupunkturpunkt *Daheng* („Grosse Horizontale“, MI 15), von da senkrecht, d.h. parallel zur Mittellinie des Körpers, durch die Brustwarze (MA 17 *Ruzhong*) bis unters Schlüsselbein, biegt diesem entlang nach innen zur Halsgrube (REN 22 *Tiantu*), oberhalb des Schlüsselbeins wieder nach aussen und wandert zwei Fingerbreit seitlich des Kehlkopfs (MA 9 *Renying*) über Hals, Unterkiefer und Wange zum Augapfel. Nun hinter das Auge spüren, es innerlich „zum anderen Auge hinüberschauen lassen“, bis das Qi die Seite gewechselt hat, und dann an der gegenüberliegenden Körperseite auf der gleichen Bahn zum unteren Dantian zurückkehren.

Die Übung stellt eine wertvolle Ergänzung zum Kleinen himmlischen Kreislauf dar – dort werden Yin und Yang zwischen unten und oben, vorne und hinten ausgeglichen, hier kommt der sanfte Energieausgleich zwischen rechter und linker Körperseite hinzu. Der *Mao You*-Kreislauf verläuft überwiegend entlang dem Milz- und dem Magen-Meridian und eignet sich besonders zur Regulierung der Bauchorgane, desgleichen auch bei Menstruationsstörungen, zur Stärkung von Lungen und Herz, bei Schulterschmerzen und schliesslich bei Migräne und Augenbeschwerden.

Zum Namen der Übung: Im alten China wurde in vielen Bereichen mit einem Zwölfersystem, den „zwölf Erdzweigen“, gearbeitet. Statt in Jahrhunderten rechnete man z.B. in Epochen zu sechzig (5 x 12) Jahren, die Seeleute unterschieden zwölf statt acht Himmelsrichtungen, die Astrologen kannten wie bei uns zwölf Tierzeichen, das Jahr zählte zwölf Monate – und der Tag zwölf (Doppel-)Stunden. Die vierte und die zehnte Ziffer dieses Zählschemas tragen die Bezeichnungen *mao* bzw. *you*. Den *Mao You*-Kreislauf sollte man traditionsgemäss nach Möglichkeit täglich in der vierten (5.00-7.00 Uhr) und in der zehnten Doppelstunde (17.00-19.00 Uhr) üben.