

Der Tiger

Der Tiger gehört zum Wasserelement, bringt in Fluss und hilft Angst zu überwinden. Zunächst stellst du dich aufrecht hin. Atme einige Male tief aus und ein, und stelle dir dabei vor, du bist ein Tiger. Wenn diese Visualisierung gelungen ist, gehst du leicht in die Knie und stellst dich auf Zehenspitzen, während du die Arme vorstreckst. Halte die Hände krallenartig nach unten, als wolltest du gleich nach der Beute schnappen. Ohne sich körperlich anzustrengen, bleibe in dieser Haltung, solange du dir das Bild des Tigers vorstellen kannst. Mache diese Übung so oft, wie es dir angenehm ist.

Der Affe

Die Ausgangsposition ist aufrecht stehend oder sitzend. Atme ein paarmal tief aus und ein und versetze dich dabei in einen Affen. Sobald dir die Visualisierung gelungen ist, fange an, dich wie ein Äffchen zu bewegen. Du hockst auf dem Boden, kletterst auf einen Stuhl, springst umher, hüpfst auf und ab, lässt dich kopfüber nach unten oder am ausgestreckten Arm hängen, kurz, du tust alles, was dir ohne Mühe und Anstrengung körperlich möglich ist.

Diese Übung wird völlig frei gestaltet. Alle Bewegungen und Aktionen sollen aus dem Impuls und spontan erfolgen. Affen reiben und kratzen sich auch ungeniert. Das kannst du ebenfalls tun, vor allem in der Nierengegend.⁹

Die Chiltan Stellung

Du stehst aufrecht! Jetzt legst du deine rechte Hand auf dein Herz und die linke Hand unter den Rippenbogen, auf den Solarplexus.

Geh in Kontakt mit dir selbst und treffe die Entscheidung aus der Verbindung mit dir.

Himmlicher Tau

1. Bewege deine Zunge rollend im Mund und führe deine Zungenspitze über das Zahnfleisch und die Zähne. Benutze die Zunge wie eine Zahnbürste.
2. Während du die Zunge im Mund bewegst, bilden die Speicheldrüsen Speichel. Sammle den Speichel im Mund.
3. Bewege den Speichel im Mund hin und her, als würdest du mit Mundwasser spülen. Spüle gründlich Mund und Zahnfleisch, einschließlich der Zahnzwischenräume.
4. Schlucke den angesammelten Speichel langsam in drei gleichen Portionen, bis der Mund leer ist. Spüre, wie das Schlucken den Speichel in den Magen befördert, sich der Magen mit der Energie des „himmlischen Taus“ füllt.¹⁰

⁹ Dr. med. Stephen Chang, Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung, Ullstein Verlag 2004, S. 69–81.

¹⁰ Dr. med. Stephen Chang, Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung, Ullstein Verlag 2004, S. 183–185.