

# **Das untere Dantien**

## **Chi Tipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

### **Deine Energiezentrale - das untere Dantien**

Das untere Dantien ist das Energiezentrum unseres Körpers. Es beherbergt unsere Lebensenergie und ist der primäre Kontroller und Lenker unseres Chi. Wenn du dein Chi entwickeln willst, dann spielt das untere Dantien eine wichtige Rolle. Es ist wichtig, dass man Zugang zu diesem erhält. Indem du ein Bewusstsein für das untere Dantien entwickelst, erhältst du diesen Zugang.

Dein unteres Dantien befindet sich im Kern deines Körpers. Genau liegt es auf der Achse, die von der Mitte des Kopfes direkt bis zur Mitte des Beckens abfällt. Auf dieser Achse befindet es sich etwa in der Mitte zwischen deinem Bauchnabel und dem oberen Ende der Schamhaare.

Das Wort „Dantien“ wird „dahn t-yen“ ausgesprochen. Manche Leute buchstabieren das Wort als „tantien“ oder „tan tien“ oder „tantian“ oder „tan tian“. Es gibt übrigens drei Dantiens, nebst dem unteren Dantien gibt es einerseits noch das mittlere und andererseits das obere Dantien.

Alle in deinem Körper verlaufenden Energielinien sind mit dem unteren Dantien verbunden. Diese Energielinien werden auch Energiekanäle genannt. Das untere Dantien ist der primäre Regulator aller Energien, welche sich direkt auf deine körperliche Gesundheit auswirken. Es gibt mehrere Tausend solcher Energiekanäle.

## **Das untere Dantien ist wichtig für dein Wohlbefinden**

Diese Kanäle sind in allen Teilen von deinem Körper verteilt. Bildlich kann man dies gut mit einer Elektrizitätsversorgung eines Dorfes vergleichen. Da gibt es ein grosses Spektrum von Leitungsarten. Grosse Leitungen mögen den Strom zu den Häusern bringen, wiederum kleine verteilen diesen in der Wohnung.

Das untere Dantien sitzt in der Mitte aller Energiekanäle und ist mit all diesen verbunden.

Es steuert den Chi-Fluss zwischen und durch verschiedene Körperteilen. Treten im unteren Dantien Flussschwankungen auf, dann kann sich der Chi-Fluss in jedem Teil deines Körpers verringern oder verstärken.

Das untere Dantien steuert auch die Menge von Energie, die sich zu jedem Zeitpunkt aktiv durch das System bewegt und wie viel davon als Reserve gespeichert werden soll.

Mit Übungen ist es möglich, dass man Zugang zum Dantien erhält und dieses kontrollieren und beeinflussen kann.

In einem ersten Schritt besteht das Ziel, dass man das Dantien zu fühlen lernt. Die meisten Menschen lernen dies schrittweise. Im Verlaufe der Zeit kannst du die folgenden Schritte ausprobieren:

## **Stärke dein unteres Dantien**

Als Erstes ist es gut, wenn man ein Bewusstsein für den unteren Bauch, die Hüfte, die Beine und die Füße entwickelt. Entwickle also die Fähigkeit, diese Körperteile jederzeit spüren zu können. Wenn du das noch nicht kannst, dann probiere dein Gefühlsbewusstsein von deinem Kopf und deinem Oberkörper zu lösen und anstelle dessen auf den Unterkörper zu richten. Lerne so viele Teile deines Unterkörpers wie möglich vollständig mit deinem Gefühlsbewusstsein zu „besetzen“.

Als Nächstes wollen wir üben, wie wir die verschiedenen Teile unseres Unterbauches immer deutlicher fühlen können. Eine Möglichkeit dies zu tun, besteht darin, durch Zwerchfellatmung „in den Bauch“ zu atmen. Dies ist eine gute Technik, die man ausprobieren sollte. Dabei aber bitte beachten, dass mit der Atmung im Bereich von „oberkannt“ Schamhaare und tiefer kein physikalischer Druck ausgeübt wird.

Weiter solltest du lernen, die Innenseiten des Ober- und Unterbauchs loszulassen, also wenn möglich, immer entspannter werden zu lassen. Lerne auch zu spüren, wie sich die Flüssigkeiten in den Blutgefäßen der Bauchumgebung und im Verdauungs- und Harntrakt beim Fließen anfühlen.

Mit der Zeit werden deine Fähigkeiten loszulassen und zu spüren immer subtiler werden. Das ist dann der Punkt, wo man die Energie des unteren Dantiens direkt zu fühlen beginnt.

Dieser Prozess kann Tage, Monate oder Jahre der Übung in Anspruch nehmen. Unabhängig davon, wie lange es dauert, kann man grosse Vorteile aus dieser Praxis ziehen. Dein Geist bewegt deine Lebensenergie, und je mehr du deinen Geist, d. h. dein Gefühlsbewusstsein in den Bereich deines unteren Dantiens verlagerst, desto mehr hilfst du dabei, es zu aktivieren und die Stärke und das Gleichgewicht des Energieflusses durch deinen ganzen Körper zu erhöhen.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg