

Übungen Chong Mai & Bao Mai

Chong Mai

Einer der 8 Wundermeridiane ist das Durchdringungsgefäß.

Es hat einen starken Bezug zum Blut, weshalb es auch Chong Mai (Meer des Blutes) genannt wird.

Der Chong Mai hat einen wesentlichen Einfluss auf das weibliche Wohlbefinden und alle „Frauenthemen“ (**Menstruation, Pubertät, Lust, Sexualität, Fruchtbarkeit, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Menopause**, usw.).

Fast alle Frauenleiden stehen in Zusammenhang mit einer Blockade des Chong Mai.

Die Aktivierung des Chong Mai kann viele Frauenthemen ausgleichen, weil er das Blut nährt und unsere Abwehrkräfte stärkt. Deshalb sollte der Kreislauf, den der Chong Mai zwischen **Niere, Gebärmutter, Herz** herstellt, immer ausreichend gestärkt sein.

Anmerkung Niere:

Die Niere bildet die Basis aller Lebensvorgänge im Körper. Sie ist verantwortlich für unsere Konstitution. Die Niere stellt allen Organen das Yang zur Verfügung und speichert die Essenz.

Außerdem ist sie verantwortlich für alle sexuellen Abläufe und die Reifezyklen. (bei Mann und Frau) Die Niere wärmt auch den Uterus, da sie das Nieren Yang enthält.

Bei einer Schwäche der Nieren:

Unfruchtbarkeit, fehlender Eisprung, Ausbleiben der Regelblutung, Libidoverlust.

Übung Chong Mai

Übung 1:

Eine Möglichkeit, den Chong Mai zu aktivieren besteht darin, die Gebärmutter mit dem Herzen und den Nieren zu verbinden. Diese Übung kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden.

Begib dich in eine entspannte Position und nimm ein paar tiefe Atemzüge, um zur Ruhe zu kommen. Nun spüre in deinen Körper und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Lege eine Hand auf deinen Uterus, die andere auf eine Niere und versuche einen energetischen Strom zwischen deinen Handflächen herzustellen, um die beiden Organe energetisch miteinander zu verbinden. Danach gehst du mit der anderen Niere gleichermaßen vor. Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln, oder angenehme Wärme. Wichtig dabei ist, dass du so lange in der jeweiligen Position bleibst, bis du das Gefühl hast, dass die Organe ausreichend gestärkt und miteinander verbunden sind.

Nun wiederholst du diesen Ablauf, indem du deinen Uterus auch mit deinem Herzen (eine Hand auf das Herz, die andere auf den Uterus) verbindest.

Du kannst diese Übung so oft machen, wie du möchtest, jedoch wäre es zu empfehlen, die Übung regelmäßig für die Dauer von mindestens 5 Wochen durchzuführen.

Übung 2:

Du kannst den Chong Mai auch ganz einfach selbst über einen Öffnungspunkt (Meisterpunkt) aktivieren. Der Punkt MP4 (Milz Pankreas 4) gilt als Hauptregulationspunkt des Chong Mai. Er befindet sich in den Vertiefungen der Innenseiten der Füße, dort wo Fußsohle und Fußrücken ineinander übergehen.

Bei der **Aktivierung des Chong Mai arbeitet man vorwiegend mit der Essenz**. Das bedeutet: Du berührst die Punkte MP4 auf beiden Füßen und nimmst Kontakt mit der Energie dieses Gefäßes auf. Du kannst die Punkte vorsichtig massieren, jedoch geht es bei dieser Arbeit mehr um Bewusstheit, halten und fließen lassen, anstatt darum, mechanischen Druck auszuüben.

Übung Bao Mai

Herz und Gebärmutter haben eine besondere Verbindung. Diese Verbindung wird als Sondergefäß (Bao Mai) bezeichnet. Wenn diese Verbindung zwischen Herz und Gebärmutter blockiert ist, bleibt die Regelblutung aus.

Deshalb ist es wichtig, das Herz und die Gebärmutter ausreichend zu nähren und ihre Verbindung zu stärken.

Diese Übung kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden.

Begib dich in eine entspannte Position und nimm ein paar tiefe Atemzüge, um zur Ruhe zu kommen. Nun spüre in deinen Körper und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Lege eine Hand auf deinen Uterus, die andere auf dein Herz und versuche einen energetischen Strom zwischen deinen Handflächen herzustellen, um die beiden Organe energetisch miteinander zu verbinden. Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln, oder angenehme Wärme. Wichtig dabei ist, dass du so lange in der jeweiligen Position bleibst, bis du das Gefühl hast, dass die Organe ausreichend gestärkt und miteinander verbunden sind.