

Abwärtsenergie reinigt und erdet dich

Praxis-Tipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### Abwärtsenergie reinigt und erdet dich

In unserem letzten [Praxis-Tipp](#) haben wir darüber gesprochen, warum das Senken des Chi für Qi Gong Anfängerinnen und Anfänger der beste Ansatz sein sollte. Damit meinen wir zu versuchen, die Lebensenergie, also den natürlich vorkommenden Energiefluss nach unten durch deinen Körper zu spüren und freizusetzen.

In seinem Buch „Die Energietore des Körpers öffnen – Chi Gung für lebenslange Gesundheit“ schrieb unser Lehrer Bruce Frantzis folgendes: „Ein grundlegendes Prinzip, das den meisten Menschen im Westen nicht vertraut ist, ist, dass die Energie, die sich von oben nach unten bewegt, im Wesentlichen für das allgemeine Wohlbefinden verantwortlich ist.«

Wir empfehlen dir, dieses Buch dringend zu lesen. Es ist eine hervorragende Einführung in das Thema Lebensenergieentwicklung. Es enthält auch Praktiken, die einem helfen, die abwärts gerichteten Energieströme zu kultivieren und vollständiger zu entwickeln. Bei Orell Füssli kann man die ins Deutsche übersetzte Version kaufen. Um es zu bestellen, klicke einfach [HIER](#).

## Deine abwärts strömende Energie tut mehrere Dinge für dich

- Erstens hilft es, Blockaden in deinem Chikörper zu lösen und zu beseitigen. Also Blockaden, die man während des Lebens durch tägliche Aktivitäten angesammelt hat. Das Lösen geschieht auf die gleiche Weise, wie der Regen Schmutz und Trümmer löst und beseitigt, wo immer dieser hinfällt, von Gebäuden über Pflanzen bis hin zu deiner Haut.
- Zweitens trägt es die Energie nach unten und aus dem Körper, die in deinem System blockiert ist oder stagniert. Solche kann als „Abfall“ Energie angesehen werden. Alle Abfälle in unseren Körpern gehen nach unten Weg. Als Beispiel seien Urin und Schweiß genannt, für verschwendete Energien ist es nicht anders.

- Drittens sinkt die nach unten fließende Energie aus dem Körper in die Erde. Das hilft, dass man besser geerdet ist.
- Viertens hilft dir das nach unten fließende Chi, dich zu entspannen. Hat man jemals von jemandem gehört, der seinen Körper nach oben entspannen konnte? Wenn man loslässt und relaxt, sinkt der Körper auf natürliche Weise nach unten. Damit sinkt die Energie ebenso nach unten. Je stärker der nach unten gerichtete Energiefluss in deinem System ist, desto leichter kann man diesen zum Entspannen nutzen.

Die Fersen bieten eine gute Möglichkeit, um den nach unten gerichteten Energiestrom zu stimulieren. Dabei geht es darum, etwas Druck auf die Fersen auszuüben. Dadurch sinkt dein Chi und man wird dabei geerdeter. Wir haben einen Satz für Menschen, die dies auf natürliche Weise tun; wir sagen, dass sie „gut geerdet sind“.

Probiere dies das nächste Mal aus, wenn du irgendwohin gehen oder in der Schlange stehen musst. Übe einfach mehr Druck auf deine Fersen aus, als du es normalerweise tun würdest, und bemerke, ob du dich irgendwie anders fühlst.

Viel Spass mit deiner Abwärtsenergie.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg