

# **Chi sinken - lasse mit Sinken das Heben geschehen!**

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

~~~~~

### **Lasse dein Chi sinken, denn es steigt von selbst wieder hoch.**

Im und durch den Körper fließt dein Chi einerseits vom Himmel herab und andererseits von der Erde herauf, soweit sind das die zwei Hauptwege in der vertikalen Richtung. Zwei weitere Ströme bewegen sich von der Körperperipherie in die Mitte, respektive von der Körpermitte zur Peripherie. Diese beiden Ströme sind auch wichtig.

Bei uns in der westlichen Kultur stellen wir uns am einfachsten auf aufsteigende und expansive Energieflüsse ein. Das hat mit unserem Drang zu tun, Dinge zu erreichen, auszudrücken und zu erwerben. Dazu müssen wir unsere Energie in die Welt senden.

Wenn Menschen daran interessiert sind, die durch ihren Körper fließende Lebensenergie zu erkunden, verlieben sie sich oft in die aufwärts- und nach aussen strömenden Energien. Das sind die Flüsse, die die meisten von uns am leichtesten spüren und mit denen wir uns am wohlsten fühlen.

Mit diesem Fokus gibt es leider ein Problem. Denn die im Menschen fließenden Energien bewegen sich nach ganz bestimmten Prinzipien. Wenn wir mit unserer Absicht das Chi sinken lassen, dann entsteht automatisch ein aufsteigender Gegenstrom. Wird jedoch unsere Aufmerksamkeit auf einen steigenden Energiefluss gelenkt, dann wird sich ein ausgleichender Abwärtsfluss nicht unbedingt manifestieren.

## **Wenn dein Chi sinkt, dann steigt es von selbst wieder hoch**

Für Menschen, die in erster Linie [aufwärtsgerichtete](#) Energieflüsse fördern, lauern Gefahren. Sie können sich so nämlich selbst aus dem Gleichgewicht bringen oder sich sogar destabilisieren.

Die beste Strategie ist also, das Chi sinken zu lassen. Wenn du dein Chi erkunden und damit zu spielen beginnst, betonst du am besten die nach unten gerichteten Energieflüsse. Lasse also dein Chi sinken, denn es steigt von selbst wieder hoch.

Gut gestaltete und gut unterrichtete Qigong Programme können dir dabei helfen. Unser [Drachen & Tiger Qigong Kurs](#) wie auch andere Sets sind dazu gut geeignet.

Bitte beachten, da ist noch etwas Wichtiges: Chi sinken oder den physischen Körper sinken lassen ist nicht dasselbe. Manchmal gehört beides zusammen. Zu oft lassen aber Menschen den Körper zusammenfallen und kollabieren dabei richtiggehend. Wenn das geschieht, werden die Energieflüsse behindert oder sogar blockiert. Das ist nicht gut und soll verhindert werden.

Dein physischer Körper soll locker und offen bleiben, so kann dein Chi leicht durch den Körper sinken und zum Ausgleich von selbst wieder hochsteigen.

Hab viel Spass mit deinem Chi.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg