

Dehnen im Frühling

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

~~~~~

### Dehnen im späten Frühling

Vor einigen Wochen haben wir über den [Frühlingsbeginn](#) geschrieben. Ab da ist es eine gute Zeit, um sich in der Übungspraxis ein wenig zu dehnen.

Nun ist der Frühling vorgeschritten und es ist gut, sich immer sanfter zu dehnen.

Der Frühling ist die beste Zeit des Jahres, um ein Stretching-Programm durchzuführen. Wenn du deinen Körper «öffnen» lassen möchtest, dann solltest du dies im Frühjahr tun. Genauso, wie du es tun würdest, um Gemüse oder Blumen anzupflanzen. Das macht viel Sinn, denn die Energien deines Körpers bewegen sich im Einklang mit den jahreszeitlich bedingten Energien der Natur. In der Natur treiben die Energien des Frühlings das Wachstum an, sei es in Pflanzen oder in deiner Fähigkeit, sich zu dehnen und zu öffnen.

Was immer du jetzt ins Dehnen investierst, beeinflusst, wie gut du deinen Körper den Rest des Jahres über öffnen lassen kannst.

Ein guter Weg, dies anzugehen, besteht darin, jeden Tag einen Übungsteil extra zu absolvieren. Dies also zusätzlich zum ganzen Übungssatz.

Wähle eine Übung oder Bewegung aus, in der du mit dem Dehnen experimentieren möchtest. Gehe langsam und vorsichtig durch die Übung. Halte in verschiedenen Positionen an und spüre, ob du entlang der Bewegungen die Körperteile etwas weiter ausstrecken könntest.

## Dehntechniken

Beginne mit den Extremitäten des Oberkörpers, also Hände und Kopf. Arbeite dich durch diese Körperteile zurück zu deiner Wirbelsäule. Spüre und dehne jeden Teil sanft, um zu sehen, ob du ein wenig mehr Nachgiebigkeit bekommen könntest.

Mache dann dasselbe mit dem Unterkörper und erkunden dabei die Bewegung von den Füßen bis zu den Hüften und dem unteren Rücken.

Halte dich beim Erkunden an das [70-Prozent-Prinzip](#). Probiere zu Beginn, wie weit du dich dehnen kannst, das sind dann deine 100 Prozent. Beim wiederholten Dehnen sollen deine Bewegungen dann nur bis zu 70 Prozent davon gehen.

Zu deiner Überraschung kann es in dieser Jahreszeit gut sein, dass deine 70 Prozent leicht grösser als erwartet ausfallen können. So kannst du deine 70 Prozent in einem Bereich auch testen: Dehne soweit wie du glaubst, wo deine 70 Prozent liegen könnten. Dann halte an diesem Ort inne und lasse dein Gefühlsbewusstsein und die Frühlingsenergien deines Körpers in den Bereich der Dehnung „einsickern“. Lasse dann los und beobachte, ob sich der Bereich weiter als zuvor und immer noch ohne Anstrengung dehnen lässt. Denke daran, dass du auch in der Dehnung locker bleibst.

## **Achte auf das schwächste Körperteil**

Wenn du alle Teile deines Körpers erkundet hast, dann kannst du es mit einer ganzheitlichen Körperdehnung versuchen. Identifiziere den am wenigsten dehnbaren Teil deines Körpers und dehne dann alle anderen Teile nur so weit, wie es dem am wenigsten gedehnten Teil möglich ist. Dies ist das Prinzip, wo besagt, dass man vom schwächsten Punkt aus zu arbeiten beginnt.

Wenn du deine Übungspraxis auf die schwächste Stelle deines Körpers ausrichtest, erreichst du einen ausgeglichenen Energiefluss durch den ganzen Körper. Wenn man dies nicht tut, werden die Stellen, an denen man sich zu weit dehnt, Energie aus dem schwächsten Punkt ziehen und diesen weiter schwächen.

Falls du dein gesamtes Übungsset ausgeführt hast, dann strecke dich weiter aus. Aber folge dabei dem Prinzip des schwächsten Punktes so gut du kannst.

Beobachte, ob du ein schönes Frühlingswachstum in Gang bringen kannst. Wenn du kannst, wer weiss, welche Art von Ernte du bis zum Herbst haben wirst.

Geniesse den Frühling und dehne dich ab und zu.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg