

Dehnen oder Belasten?

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

~~~~~

### Dehnen kontra Belasten - was ist besser?

Je weiter wir in den Frühling hineinrücken, desto mehr wirst du feststellen, dass sich der Körper dehnen möchte.

Das ist gut so. Du möchtest dich entspannen und den Körper strecken lassen, während du die Bewegungen von Qigong, Tai Chi oder anderen Übungen machst.

Es ist jedoch wichtig, den Unterschied zwischen Dehnen und Belasten zu erkennen.

Mit massvollem Strecken kannst du die Weichteile deines Körpers dehnen.

Wenn du aber mit zu viel Anstrengung oder Belastung ans Werk gehst, dann stresst du Teile deines Körpers. Das kann dazu führen, dass Teile deines Geistes, deiner Emotionen oder deines Körpers – einschliesslich Weichgewebe – betroffen werden können. Als Ergebnis davon neigen betroffene Teile dazu, sich zu blockieren, zusammenzuziehen oder sich auf andere Weise zu schliessen.

Man kann sich mit oder ohne Belastung dehnen. Wenn man sich unter Belastung dehnt, kann sich dies in den gedehnten Geweben zeigen oder auch nicht. Häufiger dehnt man einen Bereich, jedoch spürt man aber die Belastung an einem anderen Ort. Dies kann dann eine andere Körperstelle, den Geist oder die Emotionen betreffen.

In der [daoistischen Wassertradition](#) versuchen wir, uns im späten Frühling und Sommer so weit wie möglich zu dehnen, aber ohne Anstrengung.

Viel Spass beim Spielen mit diesem Puzzle in diesem Frühjahr. Und lasse deinen Körper mühelos dehnen, so wie es eine Katze tut.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg