

Der Frühling erwacht - das kannst du auch

**Praxis-Tipp für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

### **Der Frühling erwacht - das kannst du auch**

In unseren Breitengraden erwacht seit ein paar Wochen die Energie des Frühlings. Dabei bewegt sich diese sowohl tief im Boden wie auch in unseren Körpern.

Du kannst versuchen, den Energien der Jahreszeiten zu folgen und Achtung zu schenken. Wenn du das tust, dann hat dies wichtige Auswirkungen auf deine Übungspraxis.

Im Winter konzentrieren wir unsere Übungen darauf, Energie in unseren Körpern zu sammeln. So wie die Erde das auch tut und dabei ihre Energie nach innen zieht.

Wenn der Winter in den Frühling übergeht, dann beginnt unsere Energie, sich wieder nach aussen zu bewegen. So macht es die Erde und die Natur auch.

Wir können diesen Prozess unterstützen, indem wir unsere Übungspraxis anpassen. Dazu ist es wichtig, die Gewebe unseres Körpers - Muskeln, Bänder, Faszien usw. - sanft zu dehnen. So erhält die Energie offenere Bahnen, durch die sie sich bewegen kann.

## **Der Lenz erwacht - das kannst du auch**

Mit anderen Worten, du möchtest im Frühling ein bisschen so üben wie eine Person, die aus dem Schlaf erwacht. Oder wie ein Tier, das aus dem Winterschlaf erwacht. Du streckst sanft, aber zähhaft Arme und Beine in deiner Übung aus. Dabei dehnt und bewegst du dich, bleibst dir aber der angenehmen Grenzen deiner Bewegung bewusst. Du atmest tief ein und erweckst deine Lungen und die Muskeln deines Oberkörpers.

Versuche regelmässig zu üben, auch wenn es nur hier und da ein bisschen ist. Sobald dein Körper aufwacht, möchtest du diesen so gleichmässig wie möglich weiterbewegen.

Sei nicht überrascht, wenn du dich etwas müder als sonst fühlst. Wir kennen dies

auch als Frühlingsmüdigkeit. Wenn der Körper tief im Inneren aufzuwachen beginnt, kann er Energie aufnehmen, die man normalerweise für die täglichen Aktivitäten verwenden würde. Regelmässige Bewegung kann helfen, diesen Effekt zu lindern, aber nicht unbedingt aufzuheben.

Wenn der Frühling erwacht und immer mehr vorschreitet, wirst du dich allmählich immer mehr öffnen und ausstrecken. Auf diese Weise erlaubst du deiner Energie auf natürliche Weise, sich von innen nach aussen zu bewegen. Dabei erlaubst du der Energie des Frühlings um dich herum, sich auf natürliche Weise leichter in und durch dich zu bewegen.

Probiere dies in deiner täglichen Praxis aus. Denke nur daran, nicht zu viel zu schnell zu tun. Der Frühling regt sich gerade, er ist noch nicht ganz angekommen. Ebenso fängt der Körper gerade an, mit der Energie des Frühlings aufzuwachen. Dabei willst du, oder musst du nichts überstürzen.

Der Frühling erwacht – genieesse dies!

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch [Hansruedi Jörg](#)