

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

~~~~~

### **Zeit zum Loslassen, lasse deine „Blätter“ fallen**



Die Entwicklung von Qigong und Tai Chi wurde stark vom Daoismus und der chinesischen Medizin beeinflusst. In diesen Künsten gibt es einige wichtige Prinzipien. Im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben und zu praktizieren ist eines davon.

Jetzt, im Herbst, ist Loslassen angesagt. Lass uns die Natur zum Vorbild nehmen. Laubbäume sind ein gutes Beispiel, denn diese lassen als Vorbereitung für den Winter ihre Blätter fallen. Analog werden wir ermutigt, das loszulassen, was wir zu dieser Jahreszeit nicht brauchen.

Übermäßige Anspannung und Anstrengung kann man mit Qigong und Tai Chi loswerden. In der Praxis bedeutet das regelmässiges Üben, also am besten gleich jeden Tag. Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Mit loslassen wirst du mit neuer Leichtigkeit durchs Leben gehen. Deine Körperhaltungen und Bewegungen werden effizienter und dazu benötigst du weniger von deiner Lebensenergie.

## **Zeit zum Loslassen > lasse deine „Blätter“ fallen**

Diese Idee kann man auch auf das Leben im Allgemeinen übertragen. Das kann bedeuten, dass du alte Muster und nicht hilfreiche Gewohnheiten abstreifst. Oder anders gesagt, dass du von all den Dingen, die zu viel auf dem Teller liegen, Abstand nimmst. So kannst du all das, was dir nicht dient, loslassen. Dabei kannst du Energie für das sparen, was dir am wichtigsten ist.

Zum Loslassen hast du mit Tai Chi und Qigong eine grossartige Möglichkeit. Damit kannst du die Botschaft der Natur verinnerlichen und mit praktizieren tief in deine Lebensweise integrieren.

Warum also nicht mal nach einem Kurs Ausschau halten? Ab und zu organisiert Qi Gong Zürich Schnupperstunden und anschliessend startet in der Regel ein [neuer Kurs](#).

Viel Spass beim loslassen.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg