

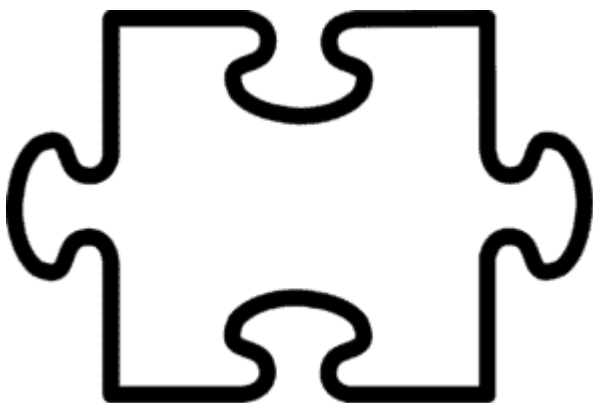
Die drei externen Kombinationen

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

~~~~~

## Die drei externen Kombinationen

Kennst du das Konzept der drei äusseren Kombinationen? Es kann sehr nützlich sein, wenn du dieses beim Üben im Auge behältst.



Die drei äusseren Kombinationen sind Hände und Füße, Ellbogen und Knie sowie Schultern und Hüften. Die Teile jedes Paares sind energetisch und bis zu einem gewissen Grad physisch «kombiniert» oder miteinander verbunden. Wenn du also einen Teil beeinflusst, dann beeinflusst das automatisch den anderen Teil und umgekehrt.

Kombination kann auch als Harmonie oder Verbindung verstanden werden. Unter dem Begriff „liu he“, spricht man von sechs Harmonien. Drei davon sind externer- und die anderen drei interner Natur. In Qigong und Tai Chi ist „liu he“ ein Hauptthema. In unserem heutigen Beitrag geht es um die drei äusseren Harmonien.

Mit den drei externen Kombinationen kannst du deine Praxis verbessern. Mit Bewusstsein und dem Verständnis dieser Verbindungen bist du dabei. Zwei der einfachsten Möglichkeiten bestehen im Beobachten, wie man sich dehnt und wie man mit dem Gleichgewicht umgeht.

## **Dehnen und die drei Harmonien**

Wenn du dich mit Dehnen beschäftigst, kannst du zukünftig die drei Kombinationen im Hinterkopf halten. Falls du dich nun entscheidest, einen Teil eines Paares zu dehnen, dann achte dabei auch auf den anderen Teil.

Wenn man z. B. versucht, die Schultern zu dehnen oder zu lösen, dann sollte man gleichzeitig darauf achten, was mit den Hüften passiert. Wenn du die Hüfte durchgedrückt hast, diese sehr angespannt hältst oder diese zusammengedrückt hast, wirst du wahrscheinlich wenig Erfolg mit den Schultern haben. Umgekehrt, wenn du enorme Spannungen in den Schultern hast, wirst du wahrscheinlich nicht in der Lage sein, deine Hüfte zu lösen.

Wenn du das nächste Mal übst, kannst du beim Dehnen den folgenden Ansatz probieren: Halte bei deinen Übungen in jeder Position an. Strecke z. B. deine Hände und dann die Füße und spiele zwischen beiden hin und her. So kannst du herausfinden, wie sich diese gegenseitig beeinflussen. So wirst du feststellen, dass diese mehr loslassen und strecken können. Dann mache dasselbe mit deinen Ellbogen und Knien und dann mit den Schultern und Hüften.

Und noch was... Wie immer, um zwei, drei oder mehr Stellen in deinem Körper gleichzeitig zu fühlen und loszulassen, entspanne dich und öffne deinen Geist, um so alles wahrzunehmen.

## **Nun zum Gleichgewicht**

Mit einem guten Bewusstsein für die drei Kombinationen kann man zu einem besseren Gleichgewicht finden. Dafür sind deine Ellbogen- und Kniepositionen besonders wichtig.

Während du dich durch deine Übungen bewegst, kannst du deine Ellbogen in jeder Position sanft von deinen Schultern und deiner Wirbelsäule weghalten/-dehnen. Die Idee ist, dass die Weichteile der Oberarme und Schultern nicht durchhängen. Es sollten dabei aber auch keine Spannungen auftreten, also nicht zu weit dehnen. Hebe dabei auch den Kopf und den Nacken sanft und leicht an.

Während du dich bewegst, sollst du nun diese Haltung beibehalten. Erkunde dabei, wie du deine Ellbogen verwenden kannst, um die Balance zu halten. So, dass du

nicht zu viel auf die eine oder andere Seite ziehst und der Körper zu lehnen beginnt.

Unabhängig davon, welchen Weg deine Ellbogen auch nehmen, passe die Haltung kontinuierlich und subtil an, um so optimal im Gleichgewicht zu bleiben.

Wenn du mit deinen Ellbogen spielst, spiele auch damit, wie sie mit deinen Knien verbunden sind. Entdecke dabei, wie du dein Gleichgewicht weiter verbessern kannst. Dazu kannst du deinen rechten Ellbogen energetisch mit deinem rechten Knie und den linken Ellbogen mit dem linken Knie „verbinden“. Spiele dann auch mit dem Verbinden der gegenüberliegenden Seiten. Gemeint ist der rechte Ellbogen mit dem linken Knie und umgekehrt.

Probiere ähnliche Übungen mit deinen Händen und Füßen und mit deinen Hüften und Schultern.

Fühle dich frei, auch andere Möglichkeiten zu erkunden, wie das Bewusstsein für die drei äusseren Kombinationen deine Praxis unterstützen kann.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg