

Deine Energiequellen

Chi Tipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### Deine Energiequellen

Hast du dich jemals gefragt, warum bestimmte Menschen mehr Energie haben als andere? Was haben diese für super Energiequellen? Die einen gehen mit viel Elan und Leichtigkeit durch das Leben während wieder andere jeden Tag zu kämpfen haben. Warum?

Nach fernöstlichem Denken hat jeder Mensch zwei Energiequellen. Von diesen beiden stammt unsere Lebensenergie, unser Chi. Damit gehen wir durch das Leben. Mit viel Chi geht es einfacher, mit weniger wird es mühsam.

Mit deiner ersten Energiequelle wirst du geboren. In China nennt man diese Quelle „die vorgeburtliche Energie“. Das kann man sich wie eine Batterie vorstellen. Einige Leute werden mit sehr viel Energie geboren. Wieder andere müssen mit fast nichts auskommen.

Menschen mit viel vorgeburtlicher Energie bezeichnen wir als solche mit starker Konstitution. Solche Menschen können ein ganzes Leben lang tun, was sie wollen, wann immer sie wollen und werden dabei nie müde. Menschen die mit wenig vorgeburtlicher Energie geboren werden, kennen wir als solche mit einer schwachen Konstitution. Solche kämpfen ihr ganzes Leben mit Krankheiten und Verletzungen.

Unsere zweite wichtige Energiequelle ist „die nachgeburtliche Energie“, wie die Chinesen sie nennen. Das ist die Energie, die man nach der Geburt aufbaut. Diese ergänzt die vorgeburtliche Energie und kann diese sogar stärken.

## Natürliche Energiequellen

Die nachgeburtliche Energie kann man aus verschiedenen Quellen aufbauen. Deine Nahrung ist eine davon. Aber auch die Erde unter deinen Füßen und der Himmel über deinem Kopf gelten als Energiequellen. Grosse natürliche Objekte wie [Bäume](#), [Seen](#), [Ozeane und Berge](#) zählen auch dazu. Und nicht zu vergessen sind andere Menschen, denn untereinander tauschen wir auch Energien aus.

Essen ist auch eine sehr wichtige Quelle. Nahrung soll nicht nur ernährungsphysiologisch gut sein, solche soll auch sehr lebendig sein. Aus diesem Grunde interessieren uns frische Lebensmittel, also solche, die frisch gepflückt, gefangen oder gejagt wurden.

Mit unserer Umgebung tauschen wir auch ständig Energie aus. Dazu gehört die Erde, der Himmel, Ozeane, grosse Bäume, Flüsse, Seen, Berge usw.

Wenn du deine Ferien in der Natur verbringst, merkst du beim Zurückkommen wie erholend und verjüngend so ein Aufenthalt sein kann. In den Ferien sind wir normalerweise weniger gestresst und gehen gemütlicher mit der Zeit um. Das alleine ist schon mal gut, es gibt aber noch weitere Gründe.

## **Das kann dir die Energie nehmen**

In der Natur öffnen wir uns den uns umgebenden natürlichen Energien. Wir atmen diese buchstäblich ein und saugen sie mit unserem Körper auf. Das geschieht nicht, wenn wir von Beton, Kunststoff, elektrischem Licht, Umweltverschmutzung und Lärm umgeben sind. In solchen Umgebungen schliesst sich unser Körper, von dem was uns umgibt ab oder wir sind von der Natur abgeschlossen.

Viele Menschen gewinnen Energie, indem sie mit anderen Menschen zusammen sind. Energie auszutauschen ist dabei sehr natürlich, das geschieht, wenn man zusammen ist und interagiert. Dabei können Leute wie elektrisierend wirken. Das Gegenteil kann aber auch stattfinden. Leute können einem nämlich auch Energie abziehen, das ist dann alles andere als elektrisierend.

Im Alltag kann die vorgeburtliche Energie wie ein Sparkonto angesehen werden. Die nachgeburtliche Energie liegt dann eher auf dem Kontokorrent. Für beide Konten ist es besser, mehr zu sammeln als auszugeben. Einige Leute haben jedoch ein so grosses Vorgeburt-Konto, dass sie sich nie Sorgen machen müssen, ihr Nachgeburt-Konto zu überziehen. Sie können immer auf ihre Ersparnisse vor der Geburt zurückgreifen. Diejenigen mit einem kleinen Vorgeburt-Konto müssen immer besonders darauf achten, dass sie nicht mehr Energie vom Nachgeburt-Konto verbrauchen, als sie einbringen. Wie sie ihr tägliches Leben führen, ist sehr wichtig.

Auch wer ein sehr grosses Vorgeburt-Konto hat, muss vorsichtig sein. Hast du schon jemals eine Person mit einer starken Konstitution gekannt oder davon gehört, dass diese sich nach einem schweren Unfall nie mehr ganz erholt hat? Um zu überleben

und sich vom Unfall zu erholen, musste diese aus Sicht der Lebensenergie das gesamte Vorgeburt-Konto beziehen.

Wenn man sich über die Quellen der Lebensenergie bewusst ist und darüber nachdenkt, kann man überlegen, wie die Konten benutzt werden sollen. Mit deinem Verhalten kannst du sowohl den Energie-Zufluss wie auch den -Abfluss beeinflussen.

## **Energiequellen stärken**

Etwas vom wichtigsten ist der Schlaf. Achte darauf, dass du genug davon bekommen kannst. Beim [Schlafen](#) können sich die meisten von uns tief entspannen und so am leichtesten Energie aus der Umwelt aufnehmen und speichern.

Überlege auch, welche Lebensmittel du zu dir nimmst und wie viel Zeit du im Freien verbringst. Achte auch darauf, mit was für Menschen du deine Zeit verbringst. Bei Leuten wo du dich wohl fühlst, kannst du Energie aufbauen.

Kannst du dich bei sportlichen Aktivitäten erholen und dabei Energie aufbauen? Oder zerrst du von den Reserven? Wenn du gehst, versuchst du, dich mit der Erde und dem Himmel zu verbinden? Schaust du beim Arbeiten, dass die benötigte Energie von den diskutierten Quellen wieder aufgenommen werden kann? Mit anderen Worten, nimmst du deine Reserven in Anspruch, um Dinge zu erledigen?

Versuche in den nächsten zwei Wochen, dich deiner Energie-Zuflüsse und -Abflüsse bewusst zu werden. Überlege beim Planen deiner Aktivitäten, ob diese dir Energie geben oder davon zerrren und schreibe es auf. An jedem Abend, vor dem Schlafengehen, kannst du dann über das, was du während dem Tag getan hast Bilanz ziehen.

Welche Aktivitäten haben dir Lebensenergie gegeben? Welche Aktivitäten haben sie dir weggenommen? Diese einfache Beobachtungspraxis kann dir helfen, wichtige Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen. So, dass du für dein Leben mehr Energie zur Verfügung hast.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – Toward Harmony Tai Chi & Qigong

Übersetzt durch Hansruedi Jörg