

# Gehen als Qigong-Übung

**Chi Tipps für einen bewussten Alltag  
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Gehen als Qigong-Übung**



Wenn du zu Fuss unterwegs bist, dann kannst du dein Gehen als Qigong-Übung gestalten. Das ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, um deinen Chi-Fluss anzuregen. Beim Gehen zirkuliert die Lebensenergie auf natürliche Weise durch den Körper. Das funktioniert so, ob du darüber nachdenkst oder nicht.

Wenn du beim Gehen aber deine Achtsamkeit auf die Füße lenkst, kannst du dein

Chi zusätzlich stärken.

Gehen bewegt deine Energie zum grossen Teil aufgrund von zwei natürlichen Mechanismen und stimuliert so deinen Körper.

Der Erste davon hat mit den Fersen zu tun. Auf deren Mittellinie und etwas gegen hinten platziert gibt es ein «Energietor». Wenn man Druck auf dieses ausübt, dann sinkt die Lebensenergie auf natürliche Weise durch den Körper nach unten in die Erde. Weitere Informationen zu den «Energietoren» findet man im Buch [„Die Energietore des Körpers öffnen“](#) von unserem Lehrer Bruce Frantzis.

Jedes Mal, wenn die Ferse belastet wird, dann wird also auf natürliche Art der nach unten gerichtete Energiefluss in deinem Körper stimuliert. Dabei wird dein System von blockierter oder stagnierender Energie befreit.

Der zweite Mechanismus hat mit den Fussballen zu tun. Am mittleren hinteren Rande des Fussballens befindet sich ein weiteres Energietor. Dieses heisst übrigens sprudelnde Quelle (Bubbling Well) und ist auch ein Akupunkturpunkt. Wenn man Druck darauf ausübt, dann fliesst die Lebensenergie auf natürliche Weise von der Erde in die Beine und den Körper hinauf.

## **Gehen als Qigong-Übung - eine Anleitung**

Dieser Aufwärtsstrom nährt dich mit Energie aus der Erde, diese kannst du dann in deinem täglichen Leben verwenden.

Mache einen Spaziergang durch den Raum, in dem du dich befindest. Denke beim Gehen zuerst an den Mechanismus mit der Ferse. Drücke beim Vorwärtstreten mit dem rechten Fuss bewusst die Rückseite deiner rechten Ferse gegen den Boden und verlagere dann dein Gewicht darauf. So kann deine Energie durch die Ferse in die Erde fallen. Mit dem nächsten Schritt ist der linke Fuss an der Reihe. Mache mit diesem dasselbe wie vorhin mit dem rechten Fuss. Übe abwechslungsweise mit so vielen Schritten wie du möchtest.

Nun wollen wir an die Fussballen denken und mit denen üben. Wenn du mit dem linken Fuss nach vorne Tritts, hebt sich im rechten Fuss die Ferse und das Gewicht wandert in den Fussballen. Drücke den Ballen nun bewusst in den Boden. So hilfst du der Energie der Erde in den Körper aufzusteigen. Mache nun dasselbe abwechslungsweise mit beiden Füßen so lange wie du möchtest.

Nun kannst du beim Gehen mit beiden Mechanismen gleichzeitig spielen. Wenn dabei die Ferse des einen Fusses einsinkt, soll die Fussballer des anderen kurz gegen den Boden drücken. Achte beim Gehen darauf und schaue, dass beide Füße schön abwechselungsweise mitmachen. Dieses Spiel führt dazu, dass Energie durch ein Bein fällt und durch das andere nach oben steigt. So entsteht beim Gehen mit jedem Schritt eine natürliche Energiezirkulation durch deine Beine.

Ein Teil dieses Energieflusses verbreitet sich über den Körper bis in den Kopf und die Arme. Indem du beim Gehen den Kopf leicht anhebst und die Arme ganz natürlich schwingen lässt, kannst du diesen Prozess unterstützen.

## **Lust auf mehr?**

Jetzt weisst du, wie man beim Gehen die Lebensenergie trainieren kann. Sollte diese Übung deinen Appetit auf mehr geweckt haben, dann ist es vielleicht an der Zeit, einen unserer [Qigong-Kurse, Workshops oder Retreats](#) zu besuchen.

Geniesse deine Spaziergänge.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg