# Entsperre die Gelenke und lasse dein Chi fliessen

**Chi Tipps für einen bewussten Alltag**
**Für die Steigerung deiner Lebensenergie**
**~~~~~~**
**Entsperre deine Gelenke und lass so dein Chi besser fliessen.**

Während du das liest, beginnen wir gleich mit einem Experiment.

Strecke im Stehen als erstes deine Beine, sodass die Knie nach hinten drücken. Gehe nun ganz leicht in die Knie, gerade so viel, dass diese nicht mehr gesperrt sind. Wiederhole nun die Sequenz aus sperren und entsperren so zirka ein halbes Dutzend Mal. Dabei sollst du behutsam und langsam vorgehen. Das Wichtigste dabei ist, bei jedem Sperren und Entsperren zu fühlen, was passiert.

Die meisten Menschen werden beim Durchstrecken der Knie feststellen, dass sich dabei auch andere Körperteile sperren oder verspannen. Dazu zählen unter anderem die Knöchel, die Hüfte, der untere Rücken und sogar der obere Rücken.

Gehe nun so eine Minute lang durch den Raum und halte dabei die Knie gesperrt. Beachte, wie steif sich dabei der Körper anfühlt und wie ermüdend das ist. Diese Aktivität verbraucht viel Kraft und vermindert schnell dein Chi, also die Lebensenergie.

Es gibt einen Grund, warum wir für Gelenke in solchen Positionen das Wort „gesperrt“ verwenden. „Verriegelt“ oder „gestreckt“ wären auch treffende Wörter. Wenn man ein Gelenk vollständig streckt, sperrt man es sowohl körperlich wie als auch energetisch. Das umliegende Weichgewebe wird hart und steif. Dadurch wird der Energiefluss im und um das Gelenk blockiert. Wir sperren Dinge ein, wenn wir nicht wollen, dass sie sich bewegen. Wenn du ein Gelenk blockierst, stoppt man den Energiefluss durch das Gelenk.

# Blockierte Gelenke behindern den Chi-Fluss

Wenn du ein Gelenk im Körper blockierst und dort den Energiefluss reduzierst, wird auch der Gesamtfluss im grossen Rest des Körpers reduziert. Je mehr Gelenke man blockiert, desto mehr reduziert sich die Gesamtenergie, die durch die Gelenke fliesst und uns zur Verfügung steht.

Stell dir nun vor, du würdest im Stehen mit jemandem ein Gespräch führen. Blockierst du dabei eines deiner Knie oder sogar beide? Was machen dabei deine Knöchel und die Hüfte? Was ist mit deinen Ellenbogen los?

Setze dich nun so hin, wie man es normalerweise an einem Schreibtisch oder Tisch tut. Blockierst du dabei einen der Wirbel in der Wirbelsäule? Sperren sich die Ellbogen oder Handgelenke?

Beachte auch, dass der Energiefluss auch blockiert, wenn man ein Gelenk kollabieren oder zusammensacken lässt. Das ist dann das Gegenteil von einem gesperrten Gelenk. Stehe und sitze wie zuvor besprochen und achte darauf, ob eines der Gelenke einknickt. Sei es eine der Hüfte im Stehen oder mehrere deiner Wirbel im Sitzen. Lasse einige oder mehrere deiner Gelenke kollabieren und beobachte, wie sich dabei die Dinge in deinem Körper anfühlen.

Wenn man genügend Gelenke kollabieren lässt und damit den Energiefluss behindert, wird man das, was im Volksmund ein Stubenhocker genannt wird. Eine andere Bezeichnung für diese Situation wäre die eines zusammengesackten Körpers.

Idealerweise möchte man, dass jedes unserer Gelenke immer offen und federnd ist, also weder blockiert noch kollabiert. Dies ermöglicht einen maximalen Energiefluss durch jedes Gelenk und durch den gesamten Körper.

# Energiegeladen wie Zweijährige

Denke an das letzte Mal, als du ein lebhaftes Zweijähriges tanzen sahst, sei es bei dir zu Hause, auf einer Hochzeit oder einer anderen Veranstaltung. Erinnerst du dich, wie dieses einfach im Takt der Musik umherhüpfte und dabei die Gelenke federn und springen liess? Da sind die Gelenke und der Chi-Fluss noch in Ordnung.

Stehe auf und versuche zu tanzen, so wie es Zweijährige tun. Du musst dich nicht viel bewegen; stehe einfach da und versuche, die Gelenke von innen im Rhythmus zu öffnen und zu schliessen. In fast jedem deiner Gelenke befindet sich eine Flüssigkeit, die Synovialflüssigkeit genannt wird. Versuche, die Gelenkflüssigkeit in jedem deiner Gelenke wie hydraulische Kissen zu nutzen und auf diesen zu hüpfen. Versuche, das Gefühl zu haben, als hätte man in jedem der Gelenke ein kleines Wasserbett.

Wenn deine Gelenke alle in Topform sind, so wie bei einem Zweijährigen, dann kann die Grösse deines Federns wie bei einem Kind sehr offensichtlich sein. Wenn die Gelenke jedoch etwas an Sprungkraft verloren haben, dann federe deine Gelenke nur so weit, wie sich das am wenigsten federnde Gelenk bequem bewegen lässt. Auf diese Weise werden alle deine Gelenke beim Bewegen angenehm geschont.

Kleine Kinder sind die lebhaftesten Menschen auf dem Planeten, nicht wahr? Die steifsten und starrsten Menschen sind tot. Würdest du dich nicht lieber wie ein kleines Kind bewegen wollen?

Entsperre die Gelenke und lasse dein Chi fliessen.

Viel Spass beim Entdecken von Gelenke und Chi-Fluss.

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg