Integration und Balance im Spätsommer

Praxis-Tipp für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie
~~~~~~
Integration und Balance im Spätsommer

Der Spätsommer ist bei uns angekommen. Dieser ist sehr wichtig, denn das ist die Jahreszeit, in der die Energien der Natur vom Wachstum (Frühling und Sommer) zur Ernte und Erneuerung (Herbst und Winter) übergehen.

Wenn du im Einklang mit den natürlichen Energieflüssen leben möchtest, dann ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um deiner Übungspraxis einen neuen Fokus zu geben.

In der Natur ist der Spätsommer eine Zeit der Integration und des Gleichgewichts. Alles hat die Tendenz, sich zu einem vollständigen und ausgewogenen Ganzen zusammenzufügen. Bäume und Pflanzen als Beispiel wachsen jetzt weiter nach aussen, dies geschieht aber langsamer und mit einem Gefühl der Reife und Vollendung.

Auch die natürlichen Energieflüsse, die Lebewesen zu dieser Jahreszeit zu Integration und Ausgeglichenheit führen, beeinflussen den Menschen. Es wäre also nützlich, wenn wir unsere Übungspraktiken entsprechend ausrichten. Wenn wir den Einflüssen des Spätsommers gerecht werden, dann hilft uns das, unseren Körper und unser eigenes Chi, also die Lebensenergie, zu stärken.

Wie kannst du mit den natürlichen Energieflüssen leben?

Versuche beim Üben, dich darauf zu konzentrieren, wie sich dein ganzer Körper anfühlt. Kannst du dir beim Bewegen, Sitzen oder Stehen bewusst sein, wie gut alle deine Körperteile zusammenarbeiten? Denke an Arme, Beine, Kopf, Augen, Ohren, Mund, Wirbelsäule, Finger, Zehen, Atem usw.?

Kannst du erkennen, welche Teile deines Körpers nicht gut mit den anderen integriert sind? Oder kannst du überlegen und deine Übungen so anpassen, dass sich deine Körperteile besser integrieren?

Kannst du feststellen, wo in deinem Körper du dich aus dem Gleichgewicht geraten fühlst? Sei dies während deiner gesamten Übungspraxis oder nur bei bestimmten Bewegungen oder bestimmten Haltungen? Kannst du dich anpassen, um ein besseres Gleichgewicht zu finden?

Vielleicht hast du dich über den Sommer auf sanftes und gleichmässiges Dehnen konzentriert. So wie wir dies in einem früheren Übungstipp vorgeschlagen haben. Wenn ja, kannst du jetzt spüren, welche Körperteile sich im Vergleich zu anderen nicht so stark gedehnt haben? Kannst du Wege finden, diese Teile sanft zu dehnen, damit diese auch so flexibel wie der Rest des Körpers werden?

Wenn du beim Üben mit der vorgängig beschriebenen Idee spielst, dann ist es wichtig, dass du deinem System erlaubst, sich zu integrieren und auszubalancieren. Dabei musst du nichts erzwingen. Die natürlichen Energien des Spätsommers werden dich in Richtung Integration und Ausgeglichenheit tragen, wenn du das zulässt.

Versuche weiterhin, wie zu jeder Jahreszeit regelmässig zu trainieren. Dein Körper braucht regelmässige Inputs. Auf diese Weise kann man ihn so effektiv wie möglich in Richtung Integration und Balance bewegen.

Variiere schliesslich auch was und wie du übst, ganz je nachdem, wie du dich fühlst. Mache an einem bestimmten Tag die Übungen, die dich am besten zum Gleichgewicht bringen.

Viel Spass.

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg