

# Jahreszeiten - Lebensenergie in der Übergangszeit

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

~~~~~

**Jahreszeiten - die Übergangszeit ist da, achte auf dein Chi**

In diesen Tagen wechseln wir vom Herbst in den Winter.

Dabei ändert sich auf der Erde einiges, sowohl auf der Oberfläche wie auch tief im Inneren. Die Energien der Erde und der Natur ziehen sich zurück, hierbei bewegen sie sich nach innen. Das bringt uns die Kälte und Ruhe des Winters.

Unser Chi wird von den saisonalen Verschiebungen stark beeinflusst. Viele von uns sind sich dessen nicht bewusst. Ob von Herbst zu Winter oder von Frühling zu Sommer, unsere [Lebensenergie](#) wird von diesen natürlichen Wechseln geprägt.

Wir Menschen sind auch ein Teil der Natur. Wenn sich die Kräfte in der Natur verschieben, so passen sich auch unsere Energien in unseren Körpern an.

Um diese Anpassungen vorzunehmen, müssen wir tatsächlich einen Teil von unserer Lebensenergie verbrauchen. Dabei werden unsere inneren Energien neu geordnet und wir sollten uns dabei wohlfühlen.

Unsere Anpassungen sind nicht so dramatisch wie die von anderen Lebewesen. Bären als Beispiel gehen in den Winterschlaf und starten danach wieder in ein sehr aktives Leben. Trotzdem müssen wir an unserem Organismus einige Anpassungen machen, dabei wird Energie abgezweigt, die eigentlich für unsere normalen Aktivitäten bestimmt wäre.

Das ist der Grund, warum Menschen während dem Jahreszeitenwechsel oft unerwartet müde werden.

**Akzeptiere die Übergangszeit - Zeit zum**

## Entschleunigen

Was mache ich nun in der Übergangszeit am besten? Akzeptiere, dass sich die Jahreszeit ändert, das ist der beste Weg. Entschleunige deine täglichen Abläufe. Lasse dich müde werden und verlangsame deine äusseren Aktivitäten ein wenig (oder mehr). So kannst du den zusätzlichen Energiebedarf ausgleichen.

Sobald sich dein Organismus bequem an die neue Jahreszeit angepasst hat, solltest du dich wieder gut und synchron fühlen.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg