

Kreisbewegung und Chi-Zirkulation

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

~~~~~

### **Kreisbewegung und Chi-Zirkulation**

Dein Chi zirkuliert kontinuierlich durch den Körper, so wie es dein Blut auch tut.

Die Bahnen, in denen sich in deinem Körper das Chi bewegt, werden manchmal Meridiane oder Kanäle genannt. Solche Bahnen befinden sich aber auch in deinem Energiekörper ausserhalb deines Körpers und darin fliesst dein Chi auch.

Die chinesische Medizin basiert auf der folgenden grundlegenden Prämisse: Wenn dein Chi leicht, gleichmässig und frei durch den ganzen Körper fliesst, bist du gesund. Wenn der Fluss jedoch stagniert, klemmt, blockiert oder auf andere Weise aus dem Gleichgewicht gerät, verschlechtert sich die Gesundheit.

Während dein Chi zirkuliert, bewegt es sich nicht in geraden Linien. Es bewegt sich in Bögen, Kreisen und Spiralen, dies selbst in den kleinsten Kanälen. Während es sich von einem Ort zum anderen bewegt, wirbelt und kurvt es ständig.

Durch die Art und Weise, wie man sich bewegt, kann man die Zirkulation der Lebensenergie unterstützen oder behindern und damit die Gesundheit beeinflussen. Wenn man die Hände oder die Füsse, die Arme oder die Beine, den Oberkörper oder den Kopf, die Augen oder den Mund in geraden Linien bewegt, hemmt und verringert man den Fluss.

Wenn möglich, sollte man also die Teile des Körpers in Bögen, Kreisen und Spiralen bewegen. So verstärkt man die natürliche Bewegung des Chi durch den Körper.

## **Probiere es mit runden Bewegungen**

Versuche es mit einer einfachen Bewegung. Greife nach etwas, das auf dem Tisch liegt und nimm es zu dir. Wie hat sich deine Hand bewegt? Hast du die Hand in einer geraden Linie zum Objekt bewegt? Oder hast du beim Bewegen mit deiner Hand einen leichten Bogen gemacht? Wenn ja, dann hast du deinem Chi geholfen, sich im Körper besser zu bewegen. Möglicherweise merkst du auch, dass es tatsächlich einfacher und entspannender ist, sich in Bögen zu bewegen.

Versuche auch beim Gehen Kreise zu machen. Anstatt die Füße einfach im Raum nach vorne zu bewegen, kannst du diese in deutlichen Bogenbewegungen heben und senken. Dasselbe geht auch mit deinen Händen und Ellbogen. Wenn diese nach vorne und hinten schwingen, dann kannst du mit kreisförmigen Bewegungen spielen. Dabei wirst du vielleicht bemerken, dass sich dein Dasein beim Spielen mit Kreisen etwas lebendiger anfühlt.

Man kann jederzeit und überall mit kreisenden Bewegungen spielen. Dabei kann man alle Körperteile berücksichtigen. Probiere es aus, wenn du den Kopf drehst. Oder versuche es beim Kauen deines Essens. Probiere es mit deinen Händen, Fingern, Handgelenken und Ellbogen aus, während du tippst oder wenn du kochst. Versuche es, wenn du die TV-Kanäle mit der Fernbedienung wechselst. Oder übe dich darin, wenn du oben etwas aus einem Regal nehmen willst. Versuche es auch mit deinen Hüften, wenn du einen Ball wirfst oder auf einen Stuhl sitzt.

Mache deine Bewegungen kreisförmig und unterstütze so die Zirkulation deines Chi, respektive deiner Lebensenergie.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg