

# Lebendige Hände

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

~~~~~

**Lebendige Hände sind der Schlüssel zu mehr Lebensenergie**

Wenn alle Körperteile als Ganzes verbunden sind, kann Energie frei durch das System fließen. Das ist ein Qi Gong Schlüsselkonzept.

Je nach Körperhaltung bist du mehr oder weniger gut verbunden. Sind deine Verbindungen gut, dann kann die Lebensenergie in allen Teilen des Körpers uneingeschränkt zirkulieren.

Unsere Hände sind einer der am einfachsten zu belebenden Teile unseres Körpers. Wie lebendig sind deine Hände? Mach dir ein Bild und vergleiche deine Hände mit denen eines gesunden Babys.

## Lebendige Hände - Babys als Vorbild

Die Hände eines Babys sind weich und flexibel. Jeder Finger hat seine volle Bewegungsfreiheit und eine grosse Empfindlichkeit. Wenn ein Baby deinen Finger packt, fühlt es sich so an, als hätte sich seine Hand an deiner befestigt. Dabei lassen die Finger nicht los. Baby Hände haben eine Art magnetische Stärke.



Jetzt Chi Tipps für einen bewussten Alltag abonnieren

Um deine Hände so zu erwecken, wie es bei einem Baby der Fall ist, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine Option besteht darin, die Hände auf viele mögliche Arten zu betätigen. Nämlich so, dass möglichst alle Funktionen benutzt

werden und diese dadurch nicht „einrosten“.

Es gibt eine weitere Möglichkeit. Diese besteht darin, die Hände zu entspannen und während des Trainings oder den täglichen Aktivitäten ständig wahrzunehmen. Wenn du das nächste Mal Übungen machst, kannst du dich auf die Hände konzentrieren und mit diesen spielen.

Wie können die Hände lebendiger gemacht werden und wie können die alltäglichen Bewegungen dazu beitragen? Kannst du Bewegungen hinzufügen, so dass alle Teile der Hände stärker stimuliert werden?

Wie weich und geschmeidig kannst du deine Hände beim Nutzen und Ruhen sein lassen? Kannst du dich ständig beider Hände bewusst sein?

Die meisten Menschen finden dies schwierig. Wenn es für dich auch so ist, kannst du versuchen, deine Achtsamkeit auf nur eine Hand zu legen. Wenn dir dies gelingt, kannst du wieder mit beiden Händen probieren.

Kannst du beide Hände kontinuierlich in Bewegung halten, so dass sich die Energien ständig bewegen?

## **Zeit zum Üben**

Der Sommer ist eine grossartige Zeit für diese Praxis. Es ist eine gute Zeit, die Hände wiederholt sanft zu öffnen, um sie dann wieder loszulassen. Öffne dabei ganz fein die Hand, so als möchtest du einen Schmetterling fassen und schliesse sie sanft, als würdest du eine grosse zerbrechliche Kugel halten. Das kannst du beim Wandern, beim Ausruhen, an der Supermarktkasse, im Stau und wo auch immer, wieder und wieder üben.

Lasse deine Hände lebendiger werden. Damit kann dein ganzer Körper lebendiger und verbundener werden.

Auf lebendige Hände.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch [Hansruedi Jörg](#)