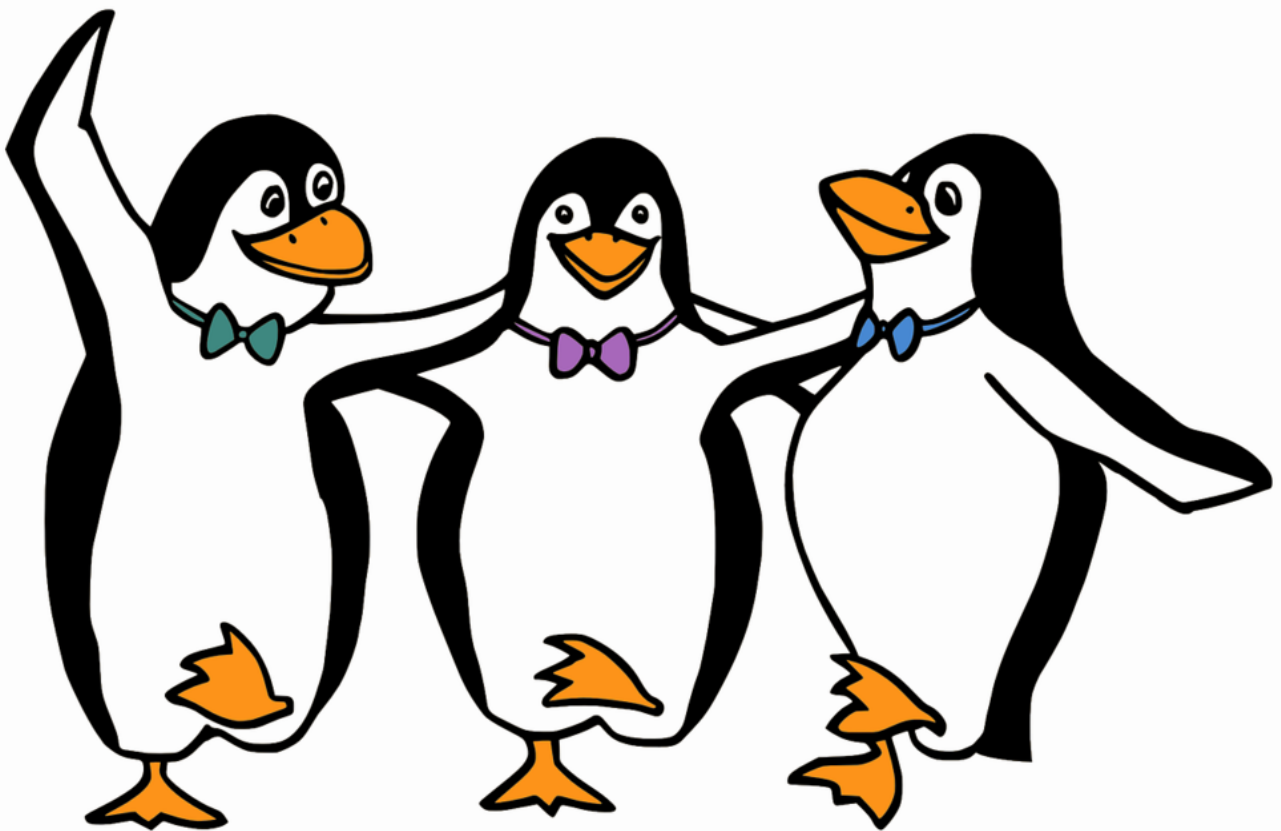


Mehr Energie durch rhythmische Bewegungen

Chi Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

**Mehr Energie durch rhythmische Bewegungen**



Mit relaxten und rhythmischen Bewegungen zu mehr Energie

Viele Schüler haben uns eine ähnliche Geschichte erzählt:

«Ich fühlte mich gestern Abend wirklich energielos, aber ich habe mich zusammengerauft um zu diesem Konzert zu gehen. Als ich dort ankam, ging die Musik los und ich begann mich zu bewegen und zu singen. Dabei hatte ich plötzlich wieder Energie im Überfluss.»

Warum ist das so? Ein Grund dafür ist, dass rhythmische Bewegungen den Chi-Fluss im ganzen Körper auf natürliche Weise erleichtern und fördern.

Aktivitäten mit rhythmischen Bewegungen, fördern die Entspannung und steigern den Energiefluss. Im Gegensatz dazu kann dies von einem «Couch Potato» Verhalten nicht erwartet werden.

Wenn du dich rhythmisch entspannst, dann wirst du auch für natürliche Energiequelle offener. Zu solchen zählen Menschen in deiner Umgebung oder die Erde unter deinen Füßen wie auch der Himmel über dir.

Genau so ist der menschliche Körper gestaltet.

Schaue dir grossartige Athleten in Höchstform an. Wenn die sich bewegen und ihre Energie ausdrücken, sieht das sehr rhythmisch und entspannt aus.

Das Umgekehrte trifft bei Verletzungen oder Erschöpfung ein. Da wirst du bemerken, dass sich ihre Bewegungsmuster in Richtung Steifheit, Unbeholfenheit und Anspannung verschieben.

Wie sollen wir uns also im Alltag bewegen? Eine einfache Antwort ist rhythmisch und locker.

## **Zu Energie im Überfluss**

Versuche dies, wenn du dich das nächste Mal bewegst. Egal ob du auf der Tastatur tippst, durch den Raum gehst oder Sport treibst. Suche bewusst nach einem sehr rhythmischen Muster. Experimentiere dann mit einer eher stotternden oder hakigen Art der Bewegung. Beachte dabei, ob du dich durch die rhythmischere Herangehensweise nicht ein wenig lebendiger fühlst.

Versuche, während dem Tag alle deine Bewegungen mit Rhythmus zu füllen und fühle dabei, was dir das bringt.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch [Hansruedi Jörg](#)