

# **Natürliche Bewegungen für mehr Energie**

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

~~~~~

### **Mehr Energie mit natürlichen Bewegungen**

Wie kannst du mit deinen Übungen und Training mehr Chi gewinnen? Idealerweise bewegst du dich wieder so, wie du es als kleines Kind getan hast. Denn damals hast du dich natürlich bewegt. Kleine Kinder bewegen all die Gliedmassen und Gelenke in kreisförmigen Mustern und die Körper sind dabei immer leicht gefedert.

Im zarten Kindesalter verschmolzen deine Bewegungen mit dem Chi-Fluss durch und um den Körper herum. Chi bewegt sich nie in geraden Linien. Dieses bewegt sich in Kreisen und Spiralen. Chi kann in kleinen, engen Spiralen durch deine Akupunktur-Meridiane wirbeln. Es kann sich aber auch in grossen Kreisen und Spiralen durch das dich umgebende Energiefeld bewegen.

Wenn du dich mit kreisenden und spiralförmigen körperlichen Aktivitäten bewegst, ist das gut. Denn so hilfst du dabei, deine Energie weiterzubewegen. Falls deine Bewegungen primär linear sind, also geraden Linien folgen, ist das nicht gut. Denn so blockierst und verlangsamst du deinen Energiefluss. Wenn du dich linear bewegst, fließt weniger Energie durch dein System. Damit hast du weniger Energie zur Verfügung, die du verwenden kannst.

## **Natürliche Bewegungen kennst du schon**

Jetzt wollen wir es aber genau wissen. Für mehr Chi musst du deinen Körper nicht wirklich umtrainieren. Du musst ihm nur helfen, von jahrelang praktizierten linearen Bewegungen loszulassen.

Ein Teil dieses Trainings mag bewusst gewesen sein. Sowohl als Kinder wie auch als Erwachsene lernen wir in unserer Kultur überwiegend lineare Bewegungsübungen.

Ein Grossteil des Trainings hat unbewusst stattgefunden. Als wir wuchsen, richteten wir unsere Bewegungen ohne nachzudenken nach denen um uns herum aus. Und in unserer Kultur sind halt eben die Bewegungen der meisten älteren Kinder und Erwachsenen linear und nicht kreisförmig.

Um also zu lernen, sich wieder natürlicher zu bewegen, muss man nicht versuchen, etwas Neues in den Körper zu bringen. Der Prozess besteht eher darin, den Körper wieder entdecken zu lassen, was er bereits weiss.

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Im Prinzip wollen wir dem Körper helfen, sich erinnern zu können.

## **Bewege dich in Kreisen, Bögen und Spiralen**

Eine Option besteht darin, sich wie ein kleines Kind zu bewegen. Wann und wo immer du dich bewegst, kannst du das tun. Wenn du das nächste Mal ein kleines Kind siehst, dann beobachte, wie es seine Arme, Beine, den Körper, seinen Kopf usw. bewegt. Dann mache seine Bewegungen nach und bemerke, wie anders als du es sich bewegt.

Tiere können uns auch ein Vorbild sein. Du kannst Tiere, die sich natürlich bewegen, imitieren. Denke an ein Tier, das einen ähnlichen Körperbau wie du hat. Noch besser sehe dir einen Naturfilm an, der dieses Tier zeigt. Spiele dann damit, sich so zu bewegen, wie dieses Tier es tut.

Alternativ kannst du geeignete Übungen lernen. Gemeint sind solche, die dir helfen, die Fähigkeit zur natürlichen Bewegung wiederzuerlangen. Hochwertige Tai-Chi- und Qigong-Übungen, wie wir sie bei [Qi Gong Zürich](#) Unterrichten tun dies.

Die meisten westlichen Übungen und Tai Chi und Qigong von geringerer Qualität fördern die natürliche Bewegung nicht. Ob ein bestimmtes Tai Chi oder Qigong für deine Ziele geeignet ist, kannst du herausfinden. Schau dir dazu die Übungen an und beobachte, welche Kreise und Bögen du siehst. Beobachte alles sehr genau. Die Kreise und Bögen können sehr subtil sein. Sprich auch mit den Praktizierenden und frage nach, was sie über die Kreise und Bögen in ihren Übungen wissen.

Unabhängig davon, welchen Trainingsansatz du verfolgst, versuche nicht zu sehr etwas zu „bekommen“. Gehe mit deinen Bewegungen und den darin vorkommenden Kreisen, Spiralen und Bögen spielerisch um.

Entspanne dich und lasse dabei deinen Körper zu einer natürlicheren Art der Bewegung zurückfinden.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg