

# **Qigong im Herbst - einfach atmen**

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

~~~~~

## **Qigong im Herbst - einfach atmen**

Qigong im Herbst, einfach atmen ist jetzt das Motto. Der Herbst mit seinen eigenen Energien ist bei uns angekommen. Wenn du im Einklang mit den natürlichen Energieflüssen sein möchtest, ist es jetzt eine gute Zeit für einen neuen Fokus.

Im Frühling erwachen die Natur und das Leben. Die Energien bewegen sich auf üppige Weise nach aussen. Alles spriesst und erwacht zu neuem Leben. Im Herbst ziehen sich die natürlichen Energien zurück nach innen. Zu Beginn geschieht dies sehr langsam, gegen Ende fast wie ein Zusammenbruch.

Ein Teil der Bäume wirft die Blätter ab und wieder andere stellen das Wachstum ein. Die Energie wandert in den Kern. Auch ist der Herbst die Zeit der reifen Früchte. Auch die Tiere bereiten sich auf den Winter vor, dabei werden sie langsamer und sammeln effizient Nahrung. Die Energie der Erde kühlt ab. Obwohl die Tage noch warm sind, werden die Nächte deutlich kühler.

Unser Körper und unsere Lebensenergie verlangsamen sich im Herbst auch. Weniger Aktivität ist natürlich und normal. So wie viele Menschen es tun, solltest du nicht versuchen, diese Tendenz zu bekämpfen. Versuche stattdessen, deine Aktivitäten dem Herbst anzupassen. Lege deinen Fokus auf Effizienz, Klarheit und inneres Bewusstsein. Du kannst auch mehr Zeit für deine Erholung einplanen. Längere Nächte und kürzere Tage unterstützen dich dabei und du kannst aktiv loslassen und entspannen.

## **Qigong im Herbst - einfach atmen**

Was immer du tust, du kannst den Fokus deiner Aktivitäten von Anzahl Wiederholungen auf Effizienz legen. Oft ist weniger mehr. Du kannst auch überlegen und dich darauf konzentrieren, wie du deine Aktivitäten ausführst und diese vereinfachen. Du kannst auch nach Möglichkeiten suchen, wie du beim Üben deine Anspannung lösen kannst.

Mit deinem Atem hast du ein ausgezeichnetes Mittel, um dich auf die natürlichen Energieflüsse des Herbstes einzustellen. Verwende deinen Atem um deinen Körper und dein Chi zu spüren. Mit Achtsamkeit erhältst du Klarheit, wie es darum steht. Verwende jeden Atemzug, um dich zu entspannen. Achte auf den Atem, egal was du tust.

Achte ganz speziell auf das Einatmen. Atme einfach durch. Lass den Atem so tief einwirken, wie er möchte. So wie sich im Herbst die natürliche Energie nach innen bewegt, kannst du auch deinen Atem nach innen tragen. Lass los und erlaube dir zu atmen. Fühle, wie entspannt du deinen Atem werden lassen kannst. Lasse ihn so frisch und ruhig wie eine Herbstnacht werden. Relaxe dabei auch deine Augen, dein Gesicht und den Rest des Körpers.

Lasse dich mit jedem Atemzug nach innen führen und erkunde, was du dabei fühlst.

Geniesse den Herbst.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg