

Einfach Relaxen, wie geht das? Der Praxistipp der Stunde.

Chi Tipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### **Relaxen ist sicher gut, aber wie geht das am einfachsten?**

Alle sind sich einig, dass es gut ist, sich zu entspannen, oder? Bei Qi Gong Zürich tun wir das auf jeden Fall ([Qi Gong ausprobieren](#)). Sobald du loslässt und entspannst, dann kann sich deine Lebensenergie im Allgemeinen viel besser bewegen.

Unsere Erfahrung zeigt jedoch, dass nur wenige Menschen wissen, wie man einfach relaxen kann.

Wie lässt man los, mit was kann ich relaxen, wie entspannt man sich? Daoisten in China waren von dieser Frage schon vor langer Zeit fasziniert. Sie beobachteten Babys und Kleinkinder, um herauszufinden, warum diese die entspanntesten und zugleich die mit der meisten Energie aller Menschen sind. Sie untersuchten auch Tiere wie Tiger, die gleichermassen entspannt bleiben, egal ob sie sich langsam oder schnell bewegen. Und sie studierten, wie Menschen am besten trainieren können, um so entspannt wie Babys oder Tiger zu werden.

Die dabei gewonnenen Erkenntnisse sind ein Bestandteil der von uns gelehrtten Praktiken. An unseren Kursen kannst du diese Schritt für Schritt lernen. Es sind unsere Trainings- und Bewegungsmethoden, die zur Entspannung führen.

## **Versuche zunächst mal die folgende kleine Relaxübung.**

Setze dich auf einen Stuhl und ziehe die Schuhe aus. Ein bequemer Sessel oder das Sofa ist auch gut geeignet. Wenn du eine Brille trägst, dann lege diese auch ab. Lege nun deine offenen Hände in den Schoss, dabei sollen die Handflächen nach oben zeigen.

Bewege nun Finger und Daumen vorsichtig und langsam in Richtung der

Handflächen, so als möchtest du eine zerbrechliche Kugel fassen. Auf halbem Weg sollst du die Hand wieder öffnen. Führe diese Bewegungen wiederholt und rhythmisch aus, dabei sollen die Bewegungen nie aufhören. Lasse das Schliessen zum Öffnen und das Öffnen zum Schliessen werden. Stell dir eine pulsierende Qualle vor. So wie diese soll deine Hand rhythmisch öffnen und schliessen. Normalerweise je langsamer umso besser. Experimentiere mit der Geschwindigkeit und finde den „Puls“, wo du dich am meisten entspannen kannst.

Denke jetzt auch an deine Zehen. Im Einklang mit deinen Fingern kannst du jetzt auch die Zehen leicht öffnen und schliessen. Passe dabei auf, dass diese locker bleiben und sich nicht verkrampfen. Auch wenn sich die Zehen dabei kaum bewegen, ist das gut so.

Jetzt kannst du auch noch die Augen in die Relaxübung aufnehmen. Schliesse nun vorsichtig die Augen und öffne sie leicht im Einklang von Fingern und Zehen. Dabei soll deine Sicht unscharf bleiben. Anstatt etwas anzusehen, kannst du die vor dir liegenden Eindrücke zu deinen Augen kommen lassen. Dies ist auch als peripheres Sehen bekannt.

Pulsiere deine Finger, Zehen und Augen circa zwei Minuten auf diese Weise. Wenn du im Einklang deiner Übung ein- und ausatmen willst, dann tue das. Wenn andere Körperteile loslassen oder sich ebenfalls etwas bewegen möchten, lassen das auch geschehen. Spiele mit der Geschwindigkeit deines Pulsierens aber lege den Fokus eher auf langsamer anstatt auf schneller. Wie langsam kannst du dabei werden und trotzdem in Bewegung bleiben?

## **Auf natürliche Weise relaxen**

Bei diesen Übungen stellen die meisten Menschen fest, dass sich der Körper auf natürliche Weise zu entspannen beginnt. Dies steht im Einklang mit daoistischen Erkenntnissen und Theorien. Diese besagen, dass man mit rhythmischen, langsamen, moderaten und kontinuierlichen Bewegungen den menschlichen Körper entspannen kann. Ausserdem stellten Daoisten fest, dass sich sehr wahrscheinlich der gesamte Körper entspannt, wenn man die Hände, die Füße und das Gesicht entspannt respektive relaxt oder loslässt. Wenn du dich in den kommenden Tagen und Wochen entspannen willst, dann spiele jeden Tag ein paar Minuten mit diesen kleinen Übungen. Beobachte dabei, was passiert und ob und wie es für dich funktioniert.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg