

# Hast du manchmal Schlafstörungen?

## Praxis-Tipp für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### Hast du manchmal Schlafstörungen?

Wenn man nicht schlafen kann, hat man möglicherweise zu viel Chi im Kopf. So wie dein Blut, zirkuliert auch dein Chi, deine Lebensenergie, durch den Körper. Das Zentrum des Blutkreislaufes ist natürlich das Herz. Wenn alles ordentlich funktioniert, fließt es von dort in alle Körperteile und wieder zurück.

Das Zentrum deiner Lebensenergie ist das untere Dantien. Das ist ein Energiezentrum und befindet sich im Zentrum des Körpers. Ganz genau liegt das untere Dantien ein paar Finger breit unter dem Nabel im Bauch. Von dort fließt deine Lebensenergie zu den Extremitäten und wieder zurück. Der Kopf gehört da auch dazu.

Bei unseren Aktivitäten wird das Chi in die Körperteile gesandt, wo es am meisten benötigt wird. Wenn wir mit den Händen arbeiten, geht mehr Energie in unsere Hände. Beim Verdauen von Nahrung fließt mehr Energie in unseren Magen. Sobald wir gehen, fließt mehr Energie in unsere Beine und Füße. Wenn wir denken oder unsere Augen, Ohren oder andere Sinne benutzen, fließt mehr Energie in unsere Köpfe.

Wenn man sich übermässig anstrengt, fließt die überschüssige Lebensenergie möglicherweise nicht mehr vom strapazierten Körperteil in das untere Dantien zurück. Dies kann insbesondere mit dem Kopf geschehen. Passiert das, können viele von uns nicht oder nicht mehr gut schlafen. Wenn dein Chi im Kopf stecken bleibt, sind die Sinne überreizt und die Gedanken kommen nicht mehr zur Ruhe.

## Vermeide Schlafstörungen

Man kann auf verschiedene Arten die Energie aus dem Kopf holen. Manche Menschen machen mit den Zehen und Füßen kreisende Bewegungen. Einfach mal hundertmal in die eine und dann hundertmal in die andere Richtung bewegen. Diese Lösung kann dein Chi vom Kopf in die Füße bringen.

Man kann auch aufstehen und sehr langsam an Ort treten. Das ist ein anderer Ansatz. Dabei lässt man das Chi vom Kopf in den Bauch und die Füße sinken. Das kann den Geist auch beruhigen.

Als weitere Möglichkeit bietet sich Essen und Trinken an. Dabei wandert die Energie aus dem Kopf in den Bauch, denn das Essen soll ja verdaut werden.

Als weiteren Lösungsansatz kann man vor dem Schlafengehen starke mentale, visuelle und auditive Stimulationen vermeiden. Das macht man am besten, während der Stunde bevor man schlafen möchte.

Vor dem Schlafengehen sollte man auch auf starke körperliche Aktivitäten verzichten. Solche verstärken den Energiefluss im ganzen Körper und stimulieren den Kopf. Das Resultat ist dann ein schlechter Schlaf.

Für einen guten Schlaf kann man sich zehn oder fünfzehn Minuten vor dem zu Bett gehen die Füße massieren. Noch besser ist sich die Füße von jemanden massieren zu lassen.

Das nächste Mal, wenn du keinen guten Schlaf findest, kannst du mit den verschiedenen Möglichkeiten experimentieren. Wenn du deinen Kopf von übermässigem Chi befreien kannst, sollte auch ein guter Schlaf einkehren.

Schlafe gut.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg