

Sommerzeit: übe gleichmässig und stetig

Chi Tipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### **Sommerzeit: übe gleichmässig und stetig**

In diesen Tagen verabschiedet sich der Frühling und der Sommer hält Einzug. Damit werden sich die Energien des Sommers über den nächsten Monat oder so weiter aufbauen.

Möchtest du, dass deine Übungspraxis in Harmonie mit den natürlichen Energieflüssen ist? Dann ist jetzt ein guter Zeitpunkt, auf die Energien des Sommers Rücksicht zu nehmen.

Der Frühling brachte schnelle Veränderungen und schnelles Wachstum mit sich. Im Sommer geschieht alles etwas sanfter und das Wachstum ist stetiger.

Diese Qualitäten des Sommers werden offensichtlich, wenn wir darüber nachdenken, wie Bäume und andere Pflanzen wachsen. Sommerenergien wirken sich ähnlich auf uns aus.

Während des Sommers möchten wir, dass unser Training glatt und stabil wird. Was im Frühling begann, wird im Sommer fortgesetzt. Wir wollen den Prozess der Öffnung und des Wachstums nach aussen weiterführen. Du solltest also so üben, dass du deinen Körper öffnest und deiner Energie erlaubst, sich nach aussen zu bewegen.

Achte beim Üben darauf, deine Muskeln sanft und stetig zu dehnen und die Gelenke zu öffnen. Betone in deinen Übungen auch besonders die nach aussen gerichtete Energie.

## **Der Sommer ist die Zeit, um gleichmässig und kontinuierlich zu üben**

Spiele auch damit, dich etwas schneller als in anderen Jahreszeiten zu bewegen. Sommerenergien ermöglichen leichte Geschwindigkeit und Schnelligkeit. Im Sommer ist dein Körper auf natürliche Weise lockerer und «gut geölt». So fallen

schnellere Bewegungen leichter.

Dabei musst du dich nicht sehr anstrengen, ein wenig genügt. Die Energien des Sommers werden deine Bemühungen in Ergebnisse in deinem Körper und deiner Energie verwandeln. Die Bäume und Pflanzen versuchen nicht, im Sommer zu wachsen. Sie tun es einfach, weil die Bedingungen für das Wachstum stimmen.

Strebe, suche oder erwarte im Sommer keine grossen Verbesserungen oder Veränderungen. Erlaube stattdessen deinem System allmählich und stetig mehr Dehnung, mehr Flexibilität, mehr Offenheit, mehr Schnelligkeit und mehr Energie zu gewinnen.

Ein weiterer Schlüssel ist [regelmässig und stetig zu üben](#). Versuche, fast jeden Tag ungefähr zur gleichen Tageszeit zu üben, auch wenn es nur für kurze Zeit ist. Für Pflanzen bedeutet Sommer Wachstum. Gib ihnen regelmässig Sonne und Wasser und sieh zu, wie sie wachsen. Auch dein Körper und deine Energie werden im Sommer wachsen. Dazu brauche es nur einen regelmässigen Input an Übung.

Schliesslich solltest du deine Praxis nicht zu sehr variieren. Suche dir etwas aus, das du diesen Sommer weiterentwickeln möchtest und konzentriere dich auf das. Sei es das Erlernen eines neuen Übungssets oder das Verfeinern eines bestimmten Aspekts von einer bereits bekannten Bewegung.

Viel Spass in der Sommerzeit – übe gleichmässig und stetig

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg