

# **Spüre die Energie der Erde.**

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

~~~~~

## **Spüre die Energie der Erde**

So wie du [Chi](#) und ein Chi-Feld um dich herum hast, so hat es auch die Erde.

Dein Energiefeld strahlt normalerweise ein bis zwei Fussbreit in alle Richtungen von deinem Körper ab.

Das Energiefeld der Erde ist viel, viel grösser. Es erstreckt sich weit über die Erdoberfläche hinaus in alle Richtungen in den Weltraum. Es umgibt uns immer.

Aus diesem Grunde ist es dir möglich, die Energie der Erde zu spüren und mit dieser verbunden zu sein. Dabei ist es egal, ob man auf dem Boden steht oder in einem Flugzeug fliegt.

Der Ort, an dem deine Energie mit der Energie der Erde interagiert, liegt unter deinen Füßen. Dabei spielt es keine Rolle, ob du sitzt, stehst, gehst oder liegst. Wenn du jedoch einen Kopf- oder Handstand machst, verschiebt sich diese Verbindung von den Füßen zum Kopf.

Wir tauschen ständig Energie mit der Erde aus. Es ist für uns eine Energiequelle für unser tägliches Leben. Einige von uns nutzen diese besser als andere.

Warum soll man seine Aufmerksamkeit darauf richten, die Erde zu fühlen und sich mit ihr zu verbinden? Je mehr man seine Beine und Füsse für die Erde öffnet, desto mehr Energie kann man daraus erhalten. Steigt die Verbundenheit mit der Erde, umso geerdeter ist man dann.

## **Mit nackten Füßen den Frühling spüren**

Der Frühling ist eine hervorragende Zeit, um die Gefühle und Verbindungen mit der Erde zu erforschen. Denn im Frühling bewegt sich die Energie der Erde nach oben und aussen. Die Erde wird im Frühling lebendiger und aktiver, genau wie wir und andere Lebewesen auch.

Am einfachsten können wir die Erde spüren, wenn unsere Füße direkten Kontakt mit dem Boden haben. Alles, was zwischen die Füße und den Boden kommt, also z. B. Schuhe (insbesondere solche mit Kunststoffsohlen), Beton, Asphalt, Holz, Luft usw. kann deine Fähigkeit zum Fühlen und Verbinden beeinträchtigen.

Begib dich bei nächster Gelegenheit in die Natur und ziehe deine Schuhe und Socken aus. Am besten an einem Ort, an dem der Boden weich und nicht zu hart ist. Um dies zu tun, sind in städtischen und vorstädtischen Gebieten Parks normalerweise die besten Orte. Wenn du das Glück hast, in einer ländlichen Gegend zu leben oder dorthin gehen zu können, dann ist das umso besser. So wirst du keinen Mangel an Orten haben, an denen du dies ausprobieren kannst.

Lasse deine Beine und den Körper ganz locker. Dabei kannst du leicht hüpfen oder rumtänzeln. So wie es ein Zweijähriger tut, wenn dieser rumspringt. Lasse deine Beinmuskulatur so locker wie nur möglich sein. Stehe nicht zu hoch oder zu niedrig. Sperre keines deiner Gelenke. Eine sehr leichte Beugung in den Knien funktioniert normalerweise am besten.

## **Spüre mit den Fusssohlen die Erde**

Fühle nun entlang und durch deinen Bauch und die Hüfte in und durch die Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Knöchel, Füße und Zehen bis in die Fusssohlen. Fühle alle Stellen entlang deiner Fusssohlen, die den Boden berühren.

Relaxe deinen Geist und lasse dich einfach fühlen und genieße diese Empfindungen. Schauke dabei leicht und sanft vor und zurück oder trete vor und zurück oder seitwärts. Achte dabei, wie sich die Empfindungen deiner Füße auf dem Boden verschieben und verändern.

Lasse jetzt dein Gefühlsbewusstsein so weit unter deine Fusssohlen sinken, wie es sich angenehm anfühlt. Zu Beginn sind das vielleicht nur zwei-drei Zentimeter. Mit etwas Übung kannst du vielleicht ein oder zwei Fuss tiefer fühlen.

Versuche dabei nicht zu visualisieren. Versuche stattdessen unter deine Füße zu spüren. Atme dabei sanft und leicht. Versuche es nicht zu sehr, streng dich nicht an und bleibe locker.

Fühle mit deinen Füßen nach aussen, so ähnlich wie du mit deinen Händen nach aussen fühlst, respektive etwas ertasten willst. Genau gleich, wie wenn du

versuchst, einen Lichtschalter oder etwas anderes in einem dunklen Raum zu finden.

Während du dies tust, bemerkst du möglicherweise ein Gefühl oder eine Energie, die sich anders anfühlt. Du spürst etwas, was sich irgendwie von den Gefühlen, die du kennst, unterscheidet. Also nicht so lebendig, wie du es von deinem Körper kennst. Es wird sich auch lebendig anfühlen, aber anders.

Wenn du ein solches Gefühl findest, besteht eine gute Chance, dass du die Energie der Erde gefunden und gespürt hast. Und du dich dabei stärker mit ihr verbunden hast.

Viel Spass beim Spüren der Erde!

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg