

Outdoor-Praxis - üben im Freien

Praxistipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### **Mehr Energie durch Üben im Freien**

Langsam macht der kühle Frühling wärmeren Sommertagen Platz. Damit beginnt die grossartige Zeit, wo üben im Freien möglich wird und oft getan werden sollte.

Das Üben im Freien ist besonders gut, denn dabei profitiert man vom direkten Energieaustausch mit der Umwelt. In klaren und sauberen natürlichen Umgebungen hat man direkten Zugang zur Energie der Erde, des Himmels und anderer natürlicher Energiequellen wie grosse Bäume, Wälder, Täler, Berge, Seen und Bäche.

An solchen Orten kann man viel einfacher mit den Energien der Natur in Verbindung treten, denn energetische Hindernisse wie Gebäude, Strassen oder andere Menschen fehlen hier.

Im Vergleich mit der Natur ist der Mensch energetisch nicht gleich geschaffen. Darum wähle deinen Platz zum Üben mit bedacht. Wähle im Allgemeinen Plätze, an denen du dich sehr wohl fühlst. Zu solchen gehören Orte, wo du dich gerne ausruhen würdest, etwas Essen würdest oder wo du dich beim Üben wohlfühlst. Zu bedenken ist auch, dass sich verschiedene Menschen an verschiedenen Orten wohlfühlen.

Vermeide Orte, wo du an Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Wind ausgesetzt bist. In der traditionell chinesischen Medizin werden solche als „äussere schädliche Einflüsse“ bezeichnet. Solltest du trotzdem in Gegenwart solcher Einflüsse üben, dann schütze dich mit geeigneter Kleidung.

Vermeide auch Orte, wo die Luft, das Wasser oder der Boden verschmutzt ist. Versuche auch nicht auf Beton- oder Asphaltoberflächen zu üben. Beide isolieren dich von der Energie der Erde. Zusätzlich entzieht Beton deinem Körper auch noch Energie.

## Mehr Energie mit Üben im Freien

Suche und kehre zu Orten zurück, wo du dich energetisch aufladen und ausgleichen kannst. Teste einen Ort, indem du dort übst. Spüre dabei, wie sich dies während dem Trainieren und der Zeit danach anfühlt.

Einige Übungen wie z. B. [Drachen & Tiger Qigong](#) enthalten spezielle Methoden zur Verbesserung des natürlichen Energieaustauschs zwischen dir und der Umwelt. Wenn du solche Praktiken kennst, dann achte beim Üben im Freien besonders darauf.

Falls deine Übungen nicht über solche spezifischen Praktiken verfügen, dann versuche beim Üben einfach deinen gesamten Körper und Geist für die natürliche Umgebung um dich herum «offen» zu machen. Wenn du dich bewegst und / oder atmest, fühle, als würde Energie aus deiner Umgebung mit deinem Atem und durch alle Poren deiner Haut tief in deinen Körper strömen, um dann mit dem nächsten Ausatmen wieder hinaus zu fließen.

Dein Energieaustausch mit der natürlichen Umwelt findet ständig statt, ob du es fühlst oder nicht. Indem du darauf achtest, kannst du den Energieaustausch mit deiner Umwelt verbessern. Versuche dabei nicht zu viel, visualisiere nicht und versuche nicht, etwas Besonderes zu fühlen. Achte einfach auf das, was du fühlst, relaxe und lasse Dinge geschehen.

Und übe im Freien, wann immer du kannst.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg