

Verbinde die fünf Extremitäten und den Bauch

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

~~~~~

## **Verbinde und spüre deine fünf Extremitäten und den Bauch**

Wenn unsere fünf Extremitäten und der Bauch gut verbunden sind, dann fließt die Lebensenergie, also das Chi, besser. Mit den fünf Extremitäten meinen wir die Füße, die Hände und der Kopf. Passend zum Thema empfehlen wir auch unseren Chi-Tipp „[Lebendige und verbundene Füße](#)“ zur Lektüre.

Loslassen ist ein Schlüsselaspekt, wenn es darum geht, mehr Verbundenheit zu erreichen. Anspannung, Kontraktion oder übermäßige Kraft an einer Stelle deines Körpers schränkt den Energiefluss ein. Vergleichbar ist das mit einem geknickten Wasserschlauch, sobald man den Knick löst, verschwindet die Verengung und das Wasser fließt wieder gut.

Eine Verengung an einer einzigen Stelle deines Körpers verringert den ganzen Energiefluss in deinem gesamten System. Ebenso wie ein einzelner Knick in einem Schlauch auch den ganzen Fluss durch den Schlauch verlangsamt.

Einige Stellen im Körper sind jedoch wichtiger zum Entspannen als andere.

Fünf besonders wichtige Stellen sind die sogenannten fünf Extremitäten: Das sind die Hände, die Füße und der Kopf. Beim letzteren ist es insbesondere das Gesicht. Diese fünf werden Extremitäten genannt, weil sie sich an den äussersten Enden unseres Körpers befinden.

Eine sechste wichtige Stelle ist dein Bauch, der sich in der Mitte des Körpers befindet.

Wenn wir diese sechs Stellen lockern, löst sich auch ein Grossteil des restlichen Körpers. Wenn diese Körperteile relaxen, dann wird dein ganzer Körper auf natürliche Weise stärker verbunden. Als Folge davon wird der Energiefluss in deinem gesamten System zunehmen.

# Verbinde und spüre deine fünf Extremitäten und den Bauch

Bevor du das nächste Mal mit Üben beginnst, kannst du bewusst die fünf Extremitäten und den Bauch relaxen. Das kannst du im Stehen, Sitzen oder auch im Liegen tun. Wenn du bereit bist, dann entspanne deinen Geist respektive dein Gefühlsbewusstsein und versuche, alle sechs Stellen gleichzeitig zu spüren. Lasse diese so weit wie möglich los. Spiele damit, wie du diese alle gleichzeitig loslassen kannst.

Beginne nun mit deinen Übungen. Versuche dabei weiterhin, den Bauch, die Hände, die Füße und das Gesicht wahrzunehmen und locker zu halten. Wenn du spürst, dass sich eine dieser sechs Stellen verkrampft oder angespannt ist, dann mache die Übungen langsamer und probiere die angespannte Stelle wieder zu lockern.

Erkunde auch, wie du deine Übungen anpassen kannst, um so die fünf Extremitäten plus Kopf besser zu spüren und locker zu halten.

Vielleicht wirst du dabei:

- Deine Bewegungen kleiner oder grösser machen,
- dich auf eine „leichtere“, weniger intensive Weise bewegen,
- langsamer oder schneller durch die Übungen gehen und
- diese kreisförmiger oder rhythmischer machen.

Experimentiere fleissig weiter, während du deine Übungen durchführst.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg