

# Winter - Zeit für Stille

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

~~~~~

### **Der Winter ist da, die Zeit für Stille beginnt.**

Mit dem Wechsel der Jahreszeit verändert sich auf natürliche Weise dein Chi, deine [Lebenskraft](#). Es ist eine gute Idee, wenn dein Chi auch in der kalten Jahreszeit gedeiht. Mit deinem Verhalten kannst du dies aktiv unterstützen. Wenn du deine Aktivitäten an die natürlichen Zyklen anpasst, bist du dabei.

Auf der nördlichen Hemisphäre, da wo wir leben, wechseln wir aktuell vom Herbst in den Winter. Während des Herbstes bewegte sich in der Natur die Lebensenergie nach innen. Dasselbe passierte auch bei uns Menschen. Zu Beginn des Winters setzt sich dieser Prozess tief in uns drinnen fort. Von jeder Art von Bewegung verschiebt sich jetzt zusätzlich alles in Richtung Stille und Ruhe.

## **Aktivität im Winter**

Achte ab jetzt bei deinen Übungen darauf, dass du mehr Energie sammelst als du verbrauchst. Mach das so, bis sich der Frühling zeigt. Das ist nicht schwer. Betone beim Üben auf lockere Weise die Elemente, bei denen du Energie aufbauen und sammeln kannst. Lege weniger Wert auf Bewegungen, die aufwärts, abwärts oder nach aussen gerichtet sind. Spiele mit den Elementen, mit denen du Energie sammeln kannst. Betone beim Üben das Sammeln von Energie. Die anderen Übungsteile sollst du weiterhin auch machen, aber einfach mit weniger Hingabe.

Hier noch ein weiterer Punkt, dieser ist vielleicht noch wichtiger als das zuvor beschriebene: Versuche auch, so zu üben, dass alles in dir leiser wird. Lasse Ruhe einkehren und alle Ebenen deines Seins durchdringen, physisch, energetisch, emotional usw. Gestalte deine Aktivitäten so ruhig, leise und leicht wie möglich. Ob du trainierst, gehst, stehst oder sitzt, achte auch auf diesen Aspekt.

Verbrauche nur so viel Energie, wie du absolut musst. Gehe mit deinen Gefühlen locker um und versuche, diese ruhiger und weniger aufgeladen werden zu lassen.

Versuche, deinen Geist zu beruhigen.

Versuche auch bei deinen Aktivitäten Ruhe zu bewahren.

Erlaube dir, den natürlichen Energieflüssen des Winters zu folgen.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg