



Natürliche energievoll Bewegung

ENERGIE KANN MAN „MACHEN“

Anregungen aus dem Prinzip des TAO TE

Zumeist beherrschen Druck, Leistung und Anspannung unseren Alltag. Ein gesundes Gleichgewicht für Körper & Seele, entsteht aber nur durch ein gleichwertiges Wechselspiel aus An- und Entspannung!

Durch energievoll Bewegung kommt Lebensenergie, aus der JEDER Mensch ursprünglich besteht, wieder ins Fließen. Das aktiviert die **natürliche Re-Generation** und führt zu **innerer Ruhe** und einer **klaren Selbst-Einschätzung**. **TAO TE & EuGong vermitteln die Fertigkeit der „entspannten Aktion“**, die dem Menschen als Kind noch eigen ist und die wir mit der Zeit verlernen.

Entspannung statt Leistungsdruck1

Es ist wesentlich bei körperlichen Aktivitäten vom Leistungsdruck auch mal Abstand zu nehmen! Da wir sowieso in einem Leistungs-Kollektiv leben, ist unser Körper eher überstrapaziert. Auch wenn man den ganzen Tag vor dem Computer sitzt oder eine andere eher bewegungs-arme Tätigkeit ausübt, ist doch die **Muskel-Spannung der meisten Menschen ziemlich hoch**, da unsere Psyche dem Körper permanent den Bedarf von Leistung und Tempo signalisiert. Gönnen Sie als Ihrem Körper wenigstens in der Freizeit „entspannte Bewegung“ statt erneutem Druck!

Wie kommen Sie nun zu entspannter Bewegung & dadurch zu mehr Lebensenergie?

Den Atemfluß nützen!

„Atem ist Leben > wo der Atem stockt oder unter Druck gerät, geschieht das auch mit Ihrem ganzen Körper & Energie-Sein.“

- Wenn Sie sich also bewegen, legen sie ein Zeit lang ihr Aufmerksamkeit auf den Atemfluß > **atmen sie durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund darf der Ausatem einfach heraus fließen** > allein das zu beachten, erzeugt mit der Zeit eine erhöhte Entspannung in Körper & Psyche und auch eine verbesserte Sauerstoffanreicherung. Davon abgesehen werden sie mit Erstaunen erleben, das sie mehr Schwung und Leichtigkeit zur Verfügung haben, wenn sie mit diesem einfachen Prinzip einige Zeit arbeiten!
- **Weiters wird empfohlen jedwede Kraftaufwendung nicht beim Einatmen zu tun, sondern beim Ausatmen.** Beim Einatmen holen sie sich die Energie herein > beim Ausatmen geben sie sie aus > erst hier die Kraft aufzuwenden, bringt ihre Muskeln in einen Zustand, wo sie aus der Fülle und Entspannung heraus agieren können, anstatt sich schon beim Einatmen mit der Aktion zu „überhuden“.

Ich habe das ua. schon einigen Bodybuildern nahe gebracht > sie alle konnten eine Steigerung ihrer Kraft von über 30% in nur einigen Wochen verzeichnen, ohne sich dabei anzustrengen und mit eindeutig weniger Muskelkater als zuvor!

Die Körper-Haltung aufbauen stärkt ungemein!

„Unsere Wirbelsäule ist unsere Lebens-Energie-Achse > wo sie aufgerichtet ist, kann unsere Lebenskraft frei fließen“.

Achten sie nach dem Atmen also einfach eine Zeit lang auf ihre Haltung

- Bauen sie ihre **Wirbelsäule** lotrecht auf dem Becken auf (oder sogar ein bisschen vorlastig, wenn sie sich gehend od. laufend bewegen möchten)
- Der **Kopf** sitzt wie von selbst am Hals – finden sie diese Position
- Die **Schultern** sanft zurück & das **Brustbein** ein wenig nach vor
- Die **Arme** baumeln leer neben dem Körper
- Das **Kreuz** darf sich entspannen & das Gesäß hinten zum Boden sinken
- Lassen Sie nun den **Bauch** mal richtig los (egal wie das aussieht!)
- Die **Füße** tragen unser Körpergewicht gleichmäßig zwischen Vorfuß u. Fersen & rechts u. links verteilt

Achtsamkeit begünstigt Energie-Fluss!

Das Prinzip der Achtsamkeit macht durch das Prinzip „Aufmerksamkeit lenkt Energie“ aus jeder Bewegung einen „Energiebewegung“

- Sinken sie mit ihrem **Fühlen** (nicht nur mit der Vorstellung, sondern richtig im Körper spüren!) immer wieder vom Nacken durch die ganze Wirbelsäule bis hinter zum Steißbein-Spitzerl und entspannen Sie dabei den jeweiligen Körperbereich. Das aktiviert und stärkt nachhaltig unsere Wirbelsäule.
- Wenn Ihnen das leicht fällt können sie diese **Übung auch auf den ganzen Körper ausdehnen** – also vom Scheitel bis zu den Fingerspitzen, bis zu den Zehenspitzen durch den Körper sinken und alles loslassen. Das Loslassen nimmt unnötig aufgewendete Haltekräfte aus dem Körper – diese Kraft steht Ihnen nun als Energie zur freien Verfügung – sie werden ES spüren ;-)

Wenn sie sich die Muße nehmen, diese 3 Punkte eine Zeit lang zu praktizieren, werden sie erleben, dass ihr Körper beginnt, das alles ganz von selbst zu machen – und sie werden ganz gelassen dabei > denn alles was ich ihnen hier beschrieben habe, ist nur „Natürliche Bewegung“.

Trainieren Sie diese Übungen einige Zeit, wenn Sie sich darin stabil fühlen können Sie beginnen sie mit ihren Bewegungs-Trainings oder auch einfach nur mit „staubsaugen oder Gartenarbeit“ zu verbinden.

Sie werden ein Gefühl von Kraft & Gelassenheit erleben und bemerken, das ihr Körper eine naturgegebene Stützstruktur hat, die sich mit der Zeit wie von selbst aufbaut > In sich selbst gestützt und getragen & ein tolles Energie-Gefühl.

- Sie werden sich fitter fühlen und ihre Kapazität wird wachsen
- Gleichgewicht, Muskelkater als auch Verletzungen werden verringert
- Auch die Psyche kann sich dabei enorm entspannen -> im Sinne der ganzheitlichen Wirkung die allen Energie-Übungen eigen ist.



Gabriele Biedermann
INSTITUT SENSIBILIS
In Schwechat
☎ **0664-462 3953**
www.taote.info
www.sensibilis.at

