

Schwingen der Acht / Ki-Übung für Zuhause und anderswo

(Copyright Raum & Stille, Praxis für Massage- und Körpertherapie, Susanne Wahler-Göbel)

Stell die Füße etwa hüftbreit auseinander und suche dir einen guten Stand, bei dem du beide Fußsohlen mit dem Boden verbunden spürst (Erdung, Verwurzelung). Steh in den Kniegelenken leicht gebeugt.

Atme entspannt in den Bauch ein, so dass sich die Bauchdecke sanft nach außen weitet; atme aus durch den Bauch-Beckenraum bis tief in den unteren Rücken, so dass sich auch der hintere Teil des Beckens sanft dehnen kann. Versuche, dich in deiner eigenen Beckenschale „niederzulassen“.

Schwinge mit lockeren Armen vor dir in die Luft eine liegende Acht (∞) und lass den Schnittpunkt der Acht vor deinem „hara“ (das entspricht etwa der Höhe des Nabels) sein. Die Handflächen zeigen dabei zueinander, die Daumen zeigen in Schwingrichtung. Schwinge ohne viel Muskelkraft, lass die Bewegung aus den Hüften kommen. **Nicht aktiv etwas machen, sondern „es aus dir heraus bewegen lassen“...**

Schwinge deine eigene Acht, finde einen Rhythmus und eine Weise, die sich für dich gut anfühlt. Bleib in den Fußsohlen mit dem Boden verbunden, halte Kniegelenke, Hüften und Schultern locker und die Wirbelsäule möglichst elastisch. Lass die Acht sich schwingend nach oben bewegen bis über deinen Kopf und zeichne „liegende Achten“ an die „Decke“ oder in den Raum über deinem Kopf. Dehne und strecke dich dabei, ohne die Erdung in den Füßen zu verlieren. Die Füße bleiben während der gesamten Übung mit der ganzen Sohle in Bodenkontakt.

Lass die Acht sich nach und nach wieder nach unten in Richtung *hara* bewegen und dabei die Schlaufen der Acht immer kleiner und kleiner werden.

Beende die Übung, in dem du zwischen deinen Handflächen vor deinem *hara* eine imaginäre kostbare Kugel hältst. Atme weiter tief in den Bauch und in den unteren Rücken und spüre die Energie zwischen deinen Handflächen. Steh noch für einige Atemzüge entspannt und gut „gehalten zwischen Himmel und Erde“. Löse dann diese bewusste Haltung wieder auf.

Hinweis:

Du kannst die „Schwingende Acht“ mit geöffneten oder geschlossenen Augen üben. Die Übung verhilft zu einer besseren Konzentration und wirkt belebend bei körperlicher und psychischer Erschöpfung. Sie sollte anfangs etwa drei Minuten dauern und kann je nach Empfinden verlängert werden.

Gutes Gelingen ! :-)