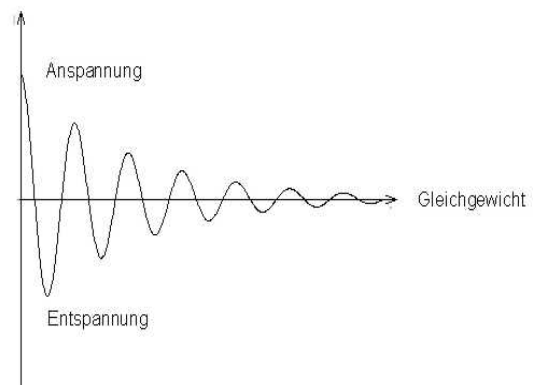


Träumst Du? Ja.

Autor: Michael de Lange

Hin und wieder gestaltet man das Training auch mal ruhiger. Anstelle von harter körperlicher Arbeit, wie sie beispielsweise beispielsweise bei intensivem Basicstraining vorkommen kann, macht man mal was auf Entspannung. Dies ist besonders notwendig, wenn man schon vor der Trainingseinheit feststellt, dass die Teilnehmer vielleicht etwas zu gestresst, zu angespannt oder auch zu zerstreut wirken. Da hilft dann nichts: da muss dann Entspannung her. Und meistens muss das geplante Trainingsthema verschoben werden.



In dieser Praxisstunde üben wir dann oft die sanften, ruhigen, harmonisch fließenden Bewegungen. Dazu eignen sich hervorragend Bewegungsbilder wie das Qi wecken, die Wolkenhände - im Stand und im Laufen -, das Qi ziehen, das Qi ins Dantian, etc.

Man stellt dann sehr schnell und sehr leicht fest, dass die Teilnehmer in die Entspannungsphase kommen. Sie werden ruhig, locker, zum Teil sogar meditativ. Der zweite Aspekt ist das erklärbare Phänomen, dass besonders die Qi pflegenden Übungen sehr effektiv sind. Der Qifluss wird wieder ausgeglichen, die Anspannung wird durch Entspannung kompensiert. Die innere und somit auch die äußere Balance werden wieder hergestellt.

Und hier frage ich dann auch schon mal: Träumst Du / Ihr? Das Schöne dabei ist, immer antwortet mindestens ein Teilnehmer: Ja! Das ist so schön ruhig und entspannend.

An dieser Stelle hat der Kursleiter mal wieder alles richtig gemacht: Die Teilnehmer wurden aus ihrem Alltag abgeholt, wohltuende Bewegungselemente führten zu körperlicher und geistiger Erholung, zum Ausgleich und neuer Kraft für den Alltag.