



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Die Wegweiser der Energetik ...

Ich hoffe, dass in den vergangenen 30 Wochen ein kleiner Einblick in die Grundlagen der Energetik übermittelt werden konnte. In den kommenden Ausgaben dieser Serie, die ab sofort jeden ersten Sonntag im Monat erscheint, will ich über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele erzählen. Nochmalig gilt es zu unterstreichen, dass wir einen gesunden und ausgeglichenen körperlichen wie geistigen Zustand nur erreichen können, wenn wir alle Ebenen und Elemente in uns erfahren und bewusst machen. Nur so können wir erkennen, in welchem Bereich eine Krankheit wurzelt. Wir müssen Strukturen unseres Lebens erforschen und uns zurück zum Keim tasten, aus dem das Ungleichgewicht entwachsen ist. Dies erfordert manchmal viel Geduld und Ausdauer. Doch werden sich auch Erfolge einstellen, die dann aber von Dauer sind und uns am Weg unserer Selbstheilung unterstützen. Wir wissen dann um unsere Stärken und Schwächen und erfahren, dass sich hinter Akzeptanz und Toleranz große Wegweiser verbergen. Uns wird langsam bewusst, dass wir diesen Weg mit einer immer größer werdenden Freiheit gehen und fühlen zugleich eine Führung und Begleitung bei jedem Schritt. Mehr über Seelenaufgaben erfahren Sie ab 9. November in der „Auszeit“ der Kärntner Tageszeitung.

Bernd Martinschitz arbeitet als selbständiger Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Mehr zum heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der Kärntner Tageszeitung unter www.ktz.at.

@ b.martinschitz@gmx.at

Rundum glücklich

Tai Chi hat eine jahrtausendealte Tradition und wird in unseren Kreisen zur Erhaltung der Lebensenergien praktiziert. Die Übung öffnet und dehnt die Meridiane. Körperliche, geistige und emotionale Ausgeglichenheit entsteht.

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt – meinte bereits im 6. Jahrhundert vor Christus Laotse – der Begründer des Taoismus. In diese Zeit fällt auch der Ursprung des Tai Chi. Nach deren Auffassung bringt das „ursprünglich EINE“, es wird „TAO“ genannt, die polaren Energiequalitäten Yin und Yang hervor. Diese wirken im Universum (Makrokosmos) genauso wie im Menschen (Mikrokosmos). Demnach wird der Mensch als Teil



der Natur (Erde – Yin) und des Kosmos (Himmel – Yang) betrachtet. Die Kunst des Tai Chi ist es, mit den sich wandelnden Rhythmen und Energien der Natur und des Universums, letztlich mit dem Tao in „höchster Harmonie“ zu leben. Dies ist der Weg des Tao, er ist Sinn und Ziel zugleich. „Ursprünglich zur

waffenlosen Selbstverteidigung entwickelt – oft von Frauen und friedliebenden buddhistischen und taoistischen Mönchen als Kampfkunst praktiziert –, diente es zur Erhaltung von Gesundheit und Pflege eines langen Lebens“, weiß Tai-Chi-Anwenderin Isabella Schober. Der Reiz des Tai Chi liegt in der Schönheit und Anmut der Bewegungen, die das Spiel von Yin und Yang sichtbar machen. Die sanften, langsamen Bewegungen öffnen und dehnen die Meridiane, halten

Körperübung – eine Wanderung am Weg

Die Übung soll in uns eine Verbindung zu allen Elementen der Natur schaffen. Nur indem wir uns für andere Strukturen öffnen, lassen sich alte Muster auflösen. Wir werden bewusster, vitaler, widerstandsfähiger und eigenständiger.

Wir begeben uns auf eine Wanderung. Lassen alles, was uns sonst begleitet, wie Pulsuhren und Kalorientabellen zu Hause und konzentrieren uns nur auf uns selbst. Es gilt keine Leistung zu erbringen, sondern einzig und allein sich selbst in der Natur zu erfah-

ren. Am Wegesrand sehen wir Bäume und Pflanzen und erkennen uns in ihrem Wachstum und ihrer Entwicklung wieder. Wir spüren diese Kreativität und das Wachsen auch in uns. Am Horizont beobachten wir die Sonne, begeben uns in diese Energie und fühlen Wärme in uns aufsteigen. Zugleich aber sehen wir Trockenes und Abgestorbenes am Waldrand und lassen auch in uns die Kraft entstehen, das wir Altes und Einschränkendes loslassen können, um Raum für Neues zu gestalten. Vielleicht kommen wir an einem stillen Wasser vorbei. Dann verbinden wir uns mit dieser stillen Energie, aus der wir Ruhe, Vertrauen und Kraft schöpfen. Wir gehen weiter und spüren die tragende und stabile Kraft des Untergrunds und fühlen uns zugleich geerdet und sicher, gelassen und getragen. In all diesen Elementen des Holzes, des Feuers, des Metalls, des Wassers und der Erde, die unseren Weg begleiten, erkennen wir uns wieder und versuchen diese Qualitäten in uns einzusatmen und uns mit ihnen zu verbinden.



mit sanften Bewegungen

sie stark, elastisch und durchlässig. Die rhythmischen Bewegungen der Wirbelsäule, Muskeln, Sehnen und Gelenke pumpen Energie durch den Organismus und inneren Organe.

Fit ohne Schweiß

Tai Chi ist eine Methode, die mehr Energie gibt, als verbraucht. „Die Übung bewirkt, dass man sich nach einem Durchgang entspannt und gestärkt fühlt“, so Schober. Ohne Anstrengung wird der Körper bestens trainiert. Nervensystem, Drüsentätigkeit und Organfunktionen werden reguliert und können sich regenerieren. Deshalb wird Tai Chi vor allem zur Erhaltung der Gesundheit und zur Krankheitsprävention praktiziert. Es steigert die Abwehrkräfte und stärkt das Immunsystem.

„Tai Chi kann auch im fortgeschrittenen Alter ohne Risiko praktiziert werden. Der erste Schritt besteht darin, die Bewegung zu üben und dann die Energie darin zu spüren“, erklärt Schober. Oft werden die Übungen als „inneres Schatzenboxen“ bezeichnet, denn durch die innere Ruhe, die entsteht, rücken Gedanken und Gefühle wieder in das Bewusstsein. Geistige Klarheit, emotionale Ausgeglichenheit, tiefe Freude und innerer Frieden stellen sich ein.

Auszug Anwender

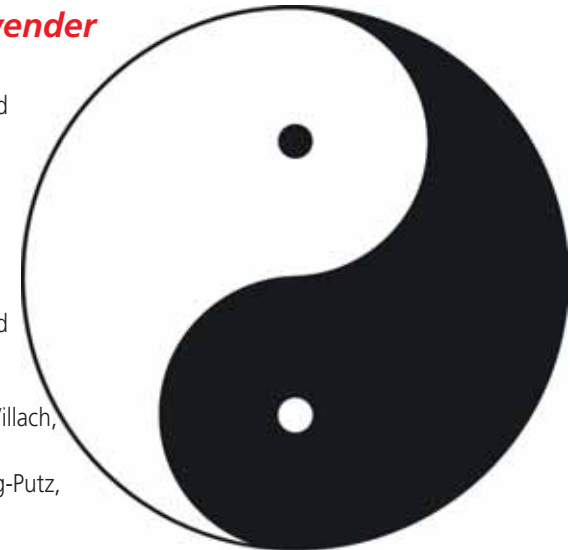
Isabella Schober, 9560 Feldkirchen und 9020 Klagenfurt, 0664/51 41 089;

Johann Begusch, 9020 Klagenfurt, 0650/505 30 58;

Maria Trsek-Dörfler, 9560 Feldkirchen und 9500 Villach, 0664/790 37 36;

Institut Tonn, 9500 Villach, 0664/262 47 54;

Elisabeth Lichtenburg-Putz, 9500 Villach, 0699/101 86 752.



Yin und Yang (siehe Zeichen links) sind fester Bestandteil der chinesischen Tai-Chi-Übungen. Deren Ausgeglichenheit und Harmonie gilt es durch Übung zu erreichen, weiß Isabella Schober (o.).



Tai Chi wird mit ruhigen Bewegungen ausgeführt. In jedem Alter erlernbar, bewirkt es die Öffnung und Dehnung – somit Stärkung – der Meridiane.



Ihre Gesundheit ist uns viel wert!

Nähere Informationen finden Sie unter www.wuestenrot.at

wuestenrot

Wozu hat man Freunde

Anzeige