

## **Was ist eigentlich „Erden“ und wie kannst du dich selbst wirkungsvoll Erden**

**In vielen energetischen und spirituellen Übungssystemen wie Yoga, QiGong, Tai Chi und Meditation stösst man immer mal wieder auf den Begriff „Erden“.**

**Was ist das eigentlich, und wie kann man es spürbar umsetzen?**

Während mehr als 40 Jahren Erfahrung mit verschiedenen Übungswegen wie QiGong, Tai Chi und Meditation bin ich immer mal wieder auf die Übung des Erdens gestossen.

Ich durfte erfahren, dass es dabei grosse Unterschiede gibt, was darunter zu verstehen ist.

- Es gibt dazu Visualisierungsübungen bei denen du dich als Baum visualisierst und mentale Wurzeln wachsen lässt.
- Es gibt im QiGong das „Stehen wie ein Baum“ mit fühlbarem sinken lassen und erden.
- Es gibt in der Meditation die Übung des sich mit der Erde verbindens .
- Es gibt dazu Spaziergänge im Freien, der Natur und im Wald und einiges mehr.

Aus meiner langjährigen Erfahrung sind Visualisierungstechniken am wenigsten, wenn überhaupt, wirkungsvoll.

Unser Körper besteht nun mal aus Erdelementen, sprich physischen Substanzen und nicht als mentales Konstrukt.

Aus meiner Sicht und Erfahrung braucht es deswegen Übungen, die ein spürbares Erden mit physischer Komponente und erleben ermöglichen.

Aus dieser Sicht ist auch ein Waldspaziergang, oder Gartenarbeit nicht das schlechteste.

Eine der wirkungsvollsten Übungen für das Erden im QiGong ist das Stehen wie ein Baum. Es braucht dazu eine korrekte Anleitung und Korrektur, wie du deinen Körper in eine gute Ausrichtung bringst, um das Erden zu ermöglichen.

Damit kannst du deine Spannungen und andere Blockaden loslassen und sinken lassen. Mit der Zeit entsteht dabei die Körperempfindung „unten voll und oben leer“, die eine energetische Balance ausdrückt.

Du spürst die Wirkung der Schwerkraft und kannst dich körperlich mit der Erde verbinden, ohne ein mentales Konstrukt erschaffen zu müssen.

Die tatsächliche Umsetzung des Erdens ist dabei mit einfachen Stabilitätstests auch relativ leicht überprüfbar.

Erden ermöglicht dir eine Empfindung der inneren und äusseren Stabilität und Zentrierung. Es unterstützt dich dabei auch psychisch stabiler zu werden.

### **Hier eine kleine Übungsanleitung zum Erden:**

Stelle dich einfach mit parallel ausgerichteten Füßen und schulterbreitem Stand mit leicht gebeugten Knien hin.

Am Besten in der Natur. Es geht aber auch zu Hause.

Lass deine Arme seitlich hängen und spüre wie die Schwerkraft deine Arme nach unten zieht und entspanne die Schultern dabei so gut du kannst.

Achte aber auch auf ein inneres Aufrichten deines Skeletts.

Skelett mit Leichtigkeit aufgerichtet und das ganze bewegliche Körpergewebe, Bindegewebe, Muskeln, Organe, usw. loslassend und abhängend.

Ich nenne das im QiGong die „Wäscheständer Haltung“.

Dabei sollen die Knochen der aufgestellte Wäscheständer sein und das bewegliche Körpergewebe die feuchte Wäsche.

Alles aber bitte in spürbarer Umsetzung und nicht nur visualisiert.

Dann lasse so gut wie du kannst deine ganzen Spannungen und Blockaden los und spüre/scanne dabei deinen Körper von oben nach unten.

Nach schon 5 Minuten wirst du die Wirkung spüren.

Ich empfehle dir dazu das QiGong Seminar „Die Energietore des Körpers öffnen“ zu besuchen. Dabei lernst du dies alles unter Anleitung und individueller Korrektur effektiv umzusetzen.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude mit der Übung des „Erden“..

Falls du mehr darüber wissen möchtest, darfst du dich gerne an mich wenden.

Viele Grüße

Ralph Heber