

DAS ENERGIEZENTRUM

DAS HARA

Das Konzept des Hara ist in der Praxis der chinesischen und japanischen Kampfsportarten, in der traditionellen chinesischen Medizin TCM und somit auch im Shiatsu wichtig, da sich hier die vitale oder Ursprungsenergie (Yuan Qi) sammelt, worauf der Name „Meer des Qi“ hindeutet.

Es ist die vitale Mitte des Körpers und Zentrum der Schwerkraft. Im Konzept vieler Kampfsportarten kommt die Energie oder Kraft aus diesem Zentrum. Viele Kampfkunststile, darunter Aikido, sehen eine große Bedeutung in der „Bewegung aus dem Hara“, das heißt aus der Mitte des eigenen Seins heraus – aus dem Körper und aus dem Geist. In den traditionellen japanischen und chinesischen Kampfkünsten, gibt es viele Atemübungen zum Hara, das „Meer des Qi“ zu stärken.

Ich kann nicht ganz nachvollziehen warum nicht mehr Focus auf das Hara gelegt wird. Ein schlechtes Hara ist wie eine schlecht funktionierende Steuer- oder Energiezentrale. Eine gut genährte/starke «Mitte» ist für alle Lebewesen von grosser Bedeutung. Es ist die Speicher- und Verteilzentrale des Körpers und hat eine grosse Bedeutung für der physischen und psychischer Gesundheit nicht nur unserer Tiere.

Wir nähren die Mitte nur schon durch das Fokussieren auf den hinteren Bauchbereich.

