

# DAS ENERGIEZENTRUM

## DAS HARA

Das „Hara“ kennen viele aus der Praxis der chinesischen und japanischen Kampfsportarten. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und somit auch im Shiatsu ist es ein wichtiger Teil der Behandlung, da sich hier die vitale oder Ursprungsenergie (Yuan Qi) sammelt, worauf der Name „Meer des Qi“ hindeutet.

Die vitale Mitte des Körpers ist das Zentrum der Schwerkraft. Im Konzept vieler Kampfsportarten kommt die Energie oder Kraft aus diesem Zentrum. Viele Kampfkunststile 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 um das „Meer des Qi“ zu stärken.

Ein energieleeres 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 durch das Fokussieren auf den hinteren, bei uns unteren, Bauchbereich.

Im Hara sein, bedeutet seine Mitte gefunden zu haben, bei sich zu sein. Auch der/die Therapeut/in sollte im Hara sein um energetisch geschützt arbeiten zu können. Zudem wird auch die Wahrnehmungsfähigkeit erhöht.

Nachstehendes Bild zeigt den Yin-Yang-Kreislauf und das Energiezentrum «Hara»:

