

# **Finde mit Absicht zu Harmonie und Ruhe**

## **Chi Tipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

### **Mit Absicht zu Harmonie und Ruhe finden**

Mit Absicht kannst du deine Energien ausgleichen und so zu neuer Harmonie und Ruhe kommen.

Viele Aspekte von unserem Dasein können durch Intention in ein besseres Gleichgewicht gebracht werden. Gemeint ist einerseits unsere Körperhaltung, die Art wie wir uns bewegen, unsere Lebensenergie und andererseits aber auch unsere Emotionen und Geisteszustände.

Viele Menschen wollen ein besseres körperliches oder emotionales Gleichgewicht finden, dieser Gedanke ist gut verständlich und weit verbreitet. Geht es jedoch darum, eine ausgeglichene Lebensenergie (Chi) zu haben, wissen nur wenige Menschen davon wie wichtig das ist.

Fast alle Menschen möchten die Lebensenergie erhöhen, die man hat. Wenn nun aber ein System nicht im Gleichgewicht ist, kann das Zufügen von mehr Energie sowohl Schaden wie auch Nutzen anrichten. Das wissen viele Menschen nicht.

Wir wollen diese Situation mit einem allgemeinen Beispiel illustrieren, dazu betrachten wir den Menschen, der sich als Überflieger sieht. Solche Menschen gelten als beruflich erfolgreich, neigen aber dazu, zu viele Stunden zu arbeiten. Viele von ihnen sagen, dass sie mehr Gleichgewicht in ihr Leben bringen möchten. Wenn sie nun mit Qi Gong Praktiken ihre Lebensenergie steigern konnten, was glaubst du, wozu diese Energie benutzt wurde? Zu oft wurde die zusätzliche Energie dazu benutzt, um noch erfolgreich zu sein, also noch mehr zu Arbeiten. Unser Rat wurde nicht befolgt oder konnte nicht befolgt werden. Die Energie wurde wohl gesteigert, das Gleichgewicht konnte dabei jedoch nicht gehalten werden.

## **Der Geist bewegt dein Chi**

Wie balancierst du deine Lebensenergie? „Der Geist bewegt dein Chi.“ So lautet gemäss einem aus der chinesischen Medizin stammenden Sprichwort die Antwort.

So gesehen, kannst du deine Energie mit deinem Verstand, das heißt, mit Absicht oder Intention in Einklang bringen. Wenn du beabsichtigst, dass deine Energie zunimmt, dann wird sie zunehmen. Falls du dir vorstellst, dass die Energie abnimmt, so wird diese abnehmen. Angenommen du beabsichtigst, dass die Energie nach aussen oder nach innen geht, dann wird sie dies auch tun.

Wenn du also bemerkst, dass sich deine Energie nicht im Gleichgewicht befindet, kannst du diese mit deiner Absicht ins Gleichgewicht bringen. Gehen wir kurz zurück zu unserem Überflieger, wieso wohl endet die gewonnene Energie in noch härterem Arbeiten und der Idee noch erfolgreicher zu sein? Dies geschieht, weil Menschen selten ihre Absicht nutzen und so in alten Mustern verbleiben. Dabei verpassen sie die Möglichkeit, die Lebensenergie für mehr Harmonie und Ruhe einzusetzen.

Beim Erschaffen von Dingen und Erreichen von Zielen werden wir ermutigt, die Energie nach oben und nach aussen zu senden. Wir alle kennen einerseits die typischen Gesten wie Siegerpose, klatschende Hände und dergleichen mehr, andererseits trägt auch die vorherrschende Kopfarbeit das Seine dazu bei. Solches Verhalten bringt die Lebensenergie nach oben, die meisten von uns befinden sich in diesem Muster. Dabei stellen wir fest, dass sich unsere Energie oft in unseren Köpfen befindet oder sich aus unseren Augen und Händen herausbewegt. Das ist anstrengend und kann sogar destabilisierend sein.

## **Lethargisch oder hyperaktiv?**

Alternativ könnten wir die Energie in unseren Körper und die Beine fallen lassen. Das wirkt nährend und erdend. In der Tat gibt es Menschen, die nach diesem Muster leben. Dabei richten sie die Energie nach innen und nach unten. Das ist auch einseitig und kann zu Problemen wie Inaktivität, Lethargie und Depression führen. Menschen, die sich in dieser Situation befinden, müssen die Energieflüsse absichtlich nach oben und aussen ausgleichen.

An welche Energiemuster hast du dich gewöhnt? Das kannst du selbst mit Beobachten herausfinden. Was auch immer du übst oder trainierst, achte das nächste Mal darauf, welche Bewegungen dich natürlich anziehen. Bist du von Bewegungen und Körperhaltungen angezogen, wo sich die Energie nach innen oder aussen bewegt? Oder genießt du eher aufwärts oder abwärts Bewegungen? Rechts oder links? Vorwärts oder rückwärts? Schnell oder langsam?

Jetzt, wo du deine energetischen Muster kennst, kannst du mit deiner Absicht Einfluss nehmen. Du kannst dich dazu entscheiden, mehr Energie in die Übungsteile zu stecken, die sonst zu kurz kommen. Wenn deine Vorlieben auf steigenden oder vorwärts gerichteten Bewegungen liegen, kannst du stattdessen Bewegungen betonen, bei denen die Richtung abwärts und rückwärts geht.

## **Finde mit Absicht zu Harmonie und Ruhe**

Einige Übungssysteme fördern das Gleichgewicht, zu diesen zählt z. B. [Drachen & Tiger Qigong](#). In solchen findet man leicht Bewegungen und Körperhaltungen, die für den Ausgleich nützlich sind. Andere Techniken fokussieren mehr auf einen bestimmten Energiefluss und weniger auf Ausgleich. Aber selbst innerhalb solcher Systeme kann man normalerweise Wege finden, um ein grösseres Gleichgewicht zu fördern.

Beobachte in den nächsten Wochen deine energetischen Muster und suche nach Wegen, diese beim Üben auszugleichen. Dies kann ein interessantes und lohnendes Unterfangen sein.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg