

# Augen neutral

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

~~~~~

### Augen neutral - sehen wie eine Kamera

In einem unserer letzten Chi Tipps Newsletter haben wir uns mit dem [Unter- und dem Oberkörper](#) befasst. Dabei kamen wir zur Einsicht, dass der Unterkörper die obere Körperhälfte tragen soll.

Ein Trick kann uns dabei unterstützen, es geht darum, den Blick neutral werden zu lassen. Die meisten von uns steuern und beginnen die Bewegungen sogar von den eigenen Augen aus. Dabei projizieren wir unseren Blick in die Richtung des Zieles und gehen so vorwärts. Der Rest des Körpers folgt dann nach respektive wird auf eine Art mitgezogen.

## Spiele mit deinem Blick

Lass uns einen Moment damit spielen. Schaue dir im Raum etwas an und beobachte dabei, wie du deine Augen benutzt. Beim Schauen projizieren die meisten von uns die Aufmerksamkeit und die Energie nach vorne und nach aussen. Das ist etwa mit einer Taschenlampe vergleichbar, mit der wir in die Dunkelheit strahlen. Wenn wir das Gesuchte finden, konzentrieren wir uns darauf, dieses in gewisser Weise mit unserem Blick festzuhalten.

Versuche nun auf eine andere Art zu sehen. Lasse das, was du betrachtest, zu deinen Augen kommen. Lasse deine Augen die Bilder empfangen, genauso wie es eine Kamera tut. Das ist eine ganz andere Art von Sehen, denn dabei können sich deine Augen so richtig entspannen. (Diese Technik wird auch peripheres Sehen genannt.)

Versuche nun, deine Augen neutral zu lassen. Der Fokus soll dabei irgendwo zwischen Projizieren und Empfangen liegen.

Wenn du diesen neutralen Ort gefunden hast, dann lasse den grössten Teil deiner Aufmerksamkeit, respektive dein Gefühlsbewusstsein von den Augen in die Hüfte und die Beine fallen. Probiere jetzt von dieser neutralen Position aus zu sehen. Aber

bewege und lenke deinen Körper mit den Beinen und Hüften. Versuche, diese Sehmethode zuerst mit einfachen Bewegungen wie z. B. Gehen. Nachher kannst du dein neues Sehen in komplexere Bewegungen wie beispielsweise deine Qigong-Übungen übernehmen.

Viel Spass beim Sehen.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg