

# Chi fühlen oder visualisieren, was ist besser?

## Chi-Tipp für erfolgreiches Lernen Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### Chi fühlen oder visualisieren? Ein Selbstversuch

In unserem [letzten Praxistipp](#) lernten wir den Unterschied zwischen fühlen und visualisieren kennen. Wenn wir lernen, wie wir unser Chi fühlen können, durchlaufen viele von uns Phasen, wo die eine oder die andere Methode benutzt oder erfahren wird.

Wir wollen heute nochmals darauf zurückkommen. Ob wir unser Chi direkt fühlen oder visualisieren, macht nämlich einen Unterschied.

Wenn du dein Chi visualisierst, dann arbeitest du mit Bildern. Mit anderen Worten, du machst dir dabei eine mentale Vorstellung.

Falls du aber dein Chi fühlst, dann kannst du dieses direkt erfahren. Etwa so, wie wenn du deine Hände aneinander reibst.

Es gibt verschiedene Qigong-Richtungen. Da ist einmal die Feuertradition, diese setzt auf die Methode des Visualisierens. Auf der anderen Seite gibt es die Wassertradition, das ist die Methode, die wir bei Qi Gong Zürich unterrichten. Bei Letzterer wollen wir mit dem Gefühl arbeiten.

## Beide Methoden können zu Resultaten führen

Du kannst dir vorstellen, dass sich dein Chi auf eine bestimmte Weise bewegen soll. Wenn du das tust, erzeugst du im Körper eine Tendenz, die bewirkt, dass sich deine Energie so wie gedacht bewegt. Das funktioniert so, weil dein Geist auf natürliche Weise mit deiner Energie verbunden ist. Wenn deine Visualisierungen stärker und klarer werden, bewegt sich mehr Energie. Schliesslich beginnst du direkt zu spüren, wie sich dein Chi bewegt. Ab diesem Zeitpunkt können deine Visualisierungen und deine Gefühle verschmelzen.

Falls du aber zuerst lernst, dein Chi zu fühlen, dann ist es anders. Wenn du mit deiner Absicht (Geist) dein Chi bewegst, dann spürst du direkt die Auswirkungen deines Geistes auf deine Energie.

Für die meisten Menschen ist der Visualisierungsansatz am Anfang einfacher. Für die meisten von uns ist es einfacher, sich vorzustellen, wie sich Energie durch einen Teil unseres Körpers bewegt, als diese tatsächlich zu fühlen. Wenn man diesen Ansatz wählt, ist die Fähigkeit, Chi zu bewegen, auf lange Sicht möglicherweise nicht so stark wie die von jemandem, der zuerst gelernt hat, seine Energie direkt zu spüren.

## **Chi fühlen oder visualisieren? Finde den Unterschied**

Nimm dir über die nächsten Tage täglich etwas Zeit und experimentiere mit beiden Methoden. Benutze dazu eine einfache Bewegung wie das Öffnen und Schliessen einer Hand.

Öffne und schliesse eine Minute lang langsam eine Hand. Versuche dabei zu fühlen, was in dieser und an anderen Körperstellen mit deinem Blut, deinen Nerven und deiner Energie geschieht.

Nun ist die andere Hand an der Reihe. Öffne und schliesse diese auch eine Minute lang. Stelle dir dabei vor, wie beim Öffnen Energie aus den Fingern und der Hand austritt und diese beim Schliessen der Hand wieder zurückkommt.

Vergleiche diese beiden Erfahrungen. Überlege dabei auch, ob die linke oder rechte Hand eventuell sensitiver ist. Dazu kannst du diese kleine Übung mal mit der einen und dann mit der anderen Hand beginnen.

Wenn du zukünftig mit deinem Chi-Bewusstsein spielst, dann achte darauf, ob du dabei mit dem Gefühl oder mit Visualisierungen arbeitest. Es ist hilfreich, die beiden zu unterscheiden und sich jederzeit darüber im Klaren zu sein, welchen Ansatz man verfolgt.

Viel Spass beim Lernen.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg