

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

~~~~~

### **Das Gehirn „frisst“ den Körper**



### **Wie das Gehirn den Körper „frisst“**

Wie fühlst du dich nach einem langen Tag mit viel geistiger Aktivität? Da ist dir sicher auch schon aufgefallen, dass man sich ausgelaugt, verkrampt oder verstimmt fühlt.

Oder hast du vielleicht eine Zeit hinter dir, wo du von endlos kreisenden Gedanken geplagt wurdest? Wo du so wie „im Kopf steckengeblieben“ warst und dich schliesslich körperlich erschöpft fühltest?

In unserer modernen Welt beschäftigen wir uns mit vielen Aktivitäten, die hauptsächlich unser Gehirn und nicht unseren Körper betreffen. Für viele von uns machen solche Aktivitäten den grössten Teil unserer Arbeitswoche aus. Nicht viel anders sieht es bei gesellschaftlichen Anlässen und während der Zeit, die man mit der Familie verbringt, aus. Meist sitzend verbringt man die Zeit mit reden oder unterhält sich mit Fernsehsendungen, Filmen oder anderen Sachen. Sollten wir einen freien Moment haben, dann zücken viele von uns das Handy, stecken das Gehirn „rein“ und lassen den Körper hängen.

Seit Konfuzius gibt es in China für diese Situation einen treffenden Ausdruck. «Das Gehirn frisst den Körper» lautet die Übersetzung. Der Begriff wurde geprägt, um die Probleme konfuzianischer Gelehrter zu beschreiben. Diese waren nämlich einem enormen intellektuellen Leistungsdruck ausgesetzt.

Das Gehirn ist ein unglaublich nützlicher Teil unseres Körpers. Unsere Gedanken können eine Quelle grosser Freude sein. Aber was passiert, wenn wir unser Gehirn überbeanspruchen und unseren Körper vernachlässigen? Dann schaffen wir ein Ungleichgewicht. Das Gehirn und der Körper funktionieren am besten, wenn sie in Harmonie arbeiten.

## **Das Gehirn soll den Körper nicht „fressen“**

Ein grundlegendes Prinzip der traditionellen chinesischen Medizin lautet: „Wo der Geist hinget, geht das Chi“. Wenn du dein Gehirn viel benutzt, geht ein Grossteil deines Chi in dein Gehirn und in deine Augen. Dabei kann dieses dort stecken bleiben, das geschieht insbesondere wenn man den Rest des Körpers nicht einbezieht. Unser Gehirn kann eine enorme Menge Chi aufsaugen, besonders wenn sich unsere Gedanken mit Lichtgeschwindigkeit bewegen.

Versuche, bei deiner nächsten hauptsächlich mentalen Tätigkeit auch den Rest des Körpers bewusst wahrzunehmen. Dazu kannst du kleine rhythmische Bewegungen verwenden. Zum Beispiel kannst du deine Finger ganz leicht in einem für dich passenden entspannenden Rhythmus leicht beugen und strecken. Alternativ kann man dasselbe auch mit den Zehen machen.

Bei vorwiegend sitzender Tätigkeit können auch kurze Bewegungspausen sehr hilfreich sein. So kannst du deine Energie nach unten bringen und durch den Körper zirkulieren lassen. Gehen ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Chi aus dem Kopf zu ziehen und im Körper zirkulieren zu lassen. Wenn du Qigong, Tai Chi oder eine andere energetische Praxis kennst, dann kannst du damit dein Chi wieder zirkulieren lassen.

## **Mach mit deinem Kopf des öftern Pause**

Es ist eine gute Idee, in diesen Pausen auch deinem Geist eine Pause zu gönnen. Anstatt weiter über das aktuelle Projekt nachzudenken, kannst du beim Herumlaufen deinen Geist in das Bewusstsein des Körpers sinken lassen. Sei

achtsam auf die Bewegungen und die Empfindungen deines Körpers.

Das Entspannen aller Muskeln von Gesicht, Kopf und Nacken ist ebenfalls eine grossartige Möglichkeit, dies zu erreichen. Insbesondere der Bereich um die Augen herum verdient besondere Beachtung, probiere auch diese Zone loszulassen und zu relaxen. Wenn dein Gefühlsbewusstsein sich in deinem Bauch oder in deinen Füßen festsetzen kann, ist das besonders hilfreich. So kannst du feststeckende Energie aus deinem Kopf ableiten.

Das Einstimmen auf deine Atmung kann ein weiteres kraftvolles Mittel sein. So kannst du deinen Geist und damit deine Energie aus dem Kopf holen und in die Beine bringen.

Bitte genieße dein Gehirn, aber lass es deinen Körper nicht fressen.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg