Chi-Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie
~~~~~~
Dein persönlicher Übungsort

Ein persönlicher Übungsort unterstützt dich beim Aufbau einer regelmässigen Übungspraxis. Hast du deinen persönlichen Übungsort bereits gefunden? Wenn nicht, dann solltest du versuchen, einen solchen Ort oder Raum zu finden.

Es gibt mindestens drei Gründe, warum dies hilfreich ist:

1. Eine regelmässige Praxis etabliert man am besten als Ritual mit fixem Ort. Als Beispiel möchtest du jeden Tag zur gleichen Zeit und für die gleiche Dauer üben. So ergibt sich über die Zeit ein regelmässiger Rhythmus. Dazu gehört, jeden Tag zum selben Ort zu gehen und in dieselbe Richtung zu schauen, um dann mit der Praxis zu beginnen. An diesen Ort zu gehen und sich dort aufzuhalten bedeutet dann „üben“. Dieses Ritual hilft sozusagen „in Stimmung“ zu kommen.
2. Wenn du übst, baust du energetische Muster auf. Dies geschieht nicht nur in deinem Körper, sondern auch in der Energie deiner Umgebung. Wenn man jeden Tag wiederholt am selben Ort übt, dann wird die Energie dieses Ortes so gestaltet, dass diese der Praxis förderlich ist. Wenn du also diesen Ort betrittst, wird dir dieses Energiemuster helfen, mit deiner Praxis zu beginnen.
3. Idealerweise fühlt sich der Übungsort von Anfang an angenehm an. Zum

regelmässigen Üben sollte man also einen Platz finden, an dem man sich von Natur aus gerne aufhält.

Wenn du drinnen übst, brauchst du keinen speziellen Raum. Dein „Ort“ kann nur eine Ecke oder sonst ein Punkt eines Raumes sein, den du auch für viele andere Zwecke nutzt. Aber für deine Praxis kannst du immer in eine Richtung schauen, in die du sonst nicht siehst. Du kannst an deinem Übungsplatz auch einen kleinen Teppich auslegen. Spiele mit ein paar Ideen, dies um einen Raum zu schaffen, den du deiner Praxis widmest.

Wie finde ich den passenden Übungsort?

Vertraue deiner Intuition, deinem Gefühl. So findest du einen bequemen Platz. Wandere zwischen den möglichen Orten umher. Probiere beim Stehen in verschiedene Richtungen zu schauen und übe dabei jeweils ein wenig. Versuche zu «fühlen», welcher Ort für dich am bequemsten und natürlichsten ist.

Jetzt solltest du dich für eine Stelle entscheiden können, auch wenn sie nicht perfekt ist. Dann übe dort regelmässig, auch wenn es nur ein paar Minuten am Tag sind. Weitere nützliche Übungstipps gibt es übrigens HIER.

Geniesse deinen Übungsort und deine Praxis.

Kudos & Copyright:
Kathryn Komidar und Bill Ryan – Toward Harmony Tai Chi & Qigong

Übersetzt durch Hansruedi Jörg