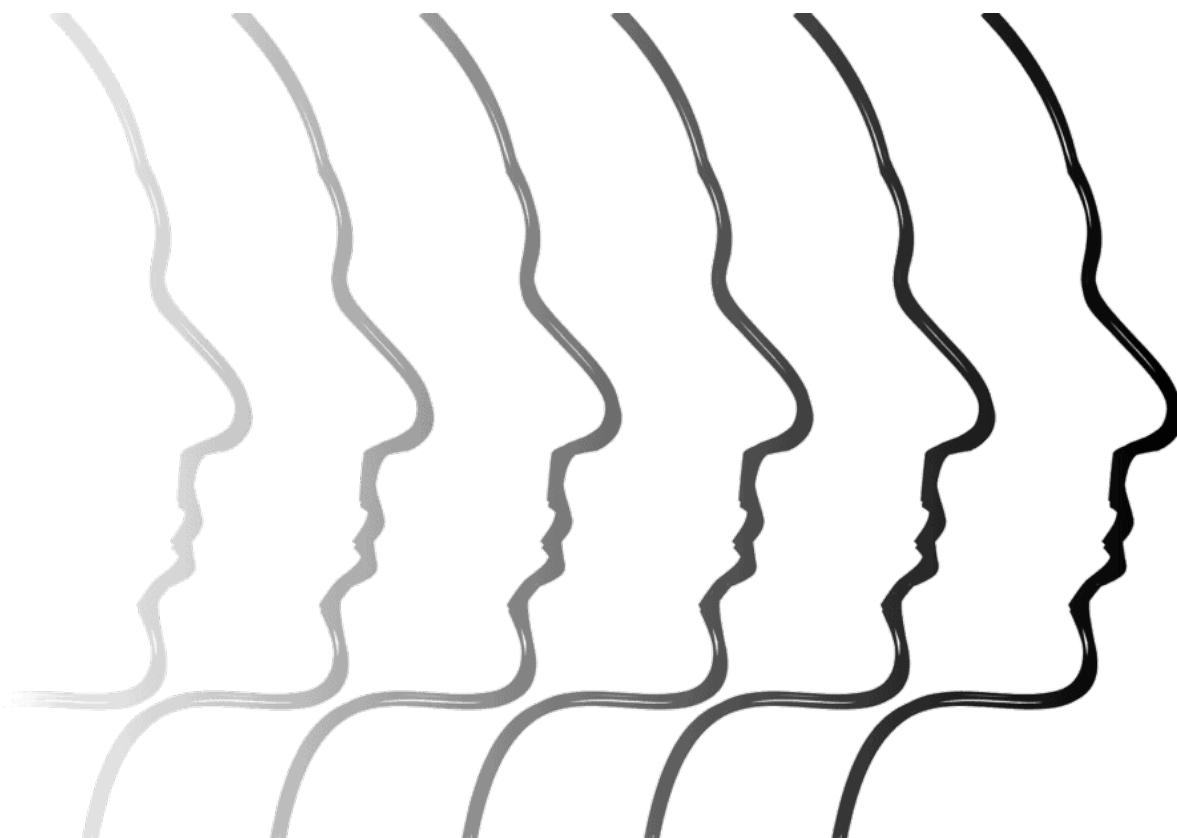


Ein offener Geist

**Praxis-Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Ein offener Geist für grosse Resultate**



Die meisten von uns gehen beim Üben sehr zielorientiert zu Werke, so wie wenn wir den Alltag bewältigen würden. Dies ist auch nicht weiter erstaunlich, wurden wir doch ein Leben lang in diese Richtung konditioniert. Während wir trainieren, „stellen“ wir unseren Geist auf „die Aufgabe“ ein. Wir „konzentrieren“ und „fokussieren“ uns. Wir „treiben vorwärts“ auf unsere Ziele zu.

Diese Konzentration zeigt sich oft in unseren Gesichtern. Während wir trainieren, ziehen wir unsere Brauen zusammen und halten unseren Mund und unsere Augen fest.

Dieser Ansatz kann einen Wert haben. Aber dadurch sammelt man beim Training oft

Anspannung und Stress an. Besser wäre das Gegenteil, also Anspannung und Stress abzubauen. Dazu gibt es einen anderen Ansatz.

## **Ein offener Geist ist die Lösung**

Wenn du das nächste Mal übst, versuche dabei einen «offenen Geist» zu haben. Lasse deinem Verstand freie Bahnen und sei während dem Training offen für alle möglichen Erfahrungen.

Versuche, während dem Üben nicht ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Erkunde stattdessen verschiedene Möglichkeiten und lasse dich von den Ergebnissen faszinieren.

Bei internen Übungspraktiken, auch [Nei Gong](#) genannt, wird das Gesicht von Natur aus neutral und entspannt gehalten. Wenn du also z. B. Tai Chi übst, dann lasse dir mit einem offenen Geist und einer ebensolchen Herangehensweise die Vielfalt der subtilen Möglichkeiten zeigen und deine Bewegungen spüren.

Etwas anders verhält es sich bei eher nach aussen orientierten Übungsmethoden. Dazu gehören z. B. [Drachen und Tiger Qigong](#) und die meisten Formen westlicher Fitnessübungen. Bei diesen Übungsformen soll sich der offene Geist sowohl in deinem Gesicht als auch in den Bewegungen deines Körpers zeigen können. Halte dein Gesicht locker und ausdrucksvoll. Lasse es die Erfahrung widerspiegeln, die du gerade machst.

Versuche dies auch dann, wenn du eine bestimmte Technik deiner Übungen trainierst. Spüre mit offenen Sinnen die beim Üben auftretenden Erfahrungen auf. Anstatt eine bestimmte Erfahrung zu erwarten und danach zu streben. Wenn du mit einer Vielzahl von Erfahrungen gespielt hast, kannst du, wenn du das wünschst, damit beginnen, herauszufinden, wie du eine bestimmte Erfahrung konsequent replizieren kannst.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg