Praxis-Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie
~~~~~~
Mit entschleunigen kannst du dein Chi spüren

Viele Menschen haben Probleme, ihren Körper zu spüren.

Viele haben auch Schwierigkeiten, ihre Lebensenergie, respektive ihr Chi zu spüren.

Wieso ist dann denn so? Dazu kann es viele Gründe geben. Aber ein häufiger Grund liegt in der Aktivität des Verstandes. Wenn man beim Versuch zu fühlen, die Aktivität des Verstandes nicht verlangsamt, dann kann man nichts spüren.

Dein physischer Körper und dein Chi sind Energieformen. Die moderne Forschung hat dies für den menschlichen Körper bewiesen. Als Wissenschaftler immer tiefer in die grundlegende Natur der physikalischen Materie eintauchten, fanden sie keine festen Teilchen, sondern Energiewellen.

Was unsere Lebensenergie betrifft, also unser Chi, müssen die Mainstream-Wissenschaftler dessen Existenz erst noch akzeptieren. Unser Chi, Prana oder Ki, wie es in anderen Kulturen zum Teil benannt wird, ist die Energie, die unseren Körper befähigt, seine grundlegenden Funktionen zu erfüllen. Aber in unserem täglichen Alltag wird seine Existenz nicht infrage gestellt. «Wie viel Energie habe ich heute?» Das ist doch die Frage, die wir uns oft stellen und sehr gut beantworten können.

Unser Geist ist eine Energie

Dein Geist ist auch eine Form von Energie. In unserer Alltagssprache erkennen wir dies an, indem wir unseren Geist mit energetischen Begriffen beschreiben. Zum Beispiel sagen wir Dinge wie die folgenden: „Sue hat einen schnellen Verstand.“ „Konzentriere dich doch einfach auf das vorliegende Problem.“ „Er richtete seine Aufmerksamkeit auf mich.“ „John ist so ein klarer Denker.“

Um deinen Körper oder deine Lebensenergie zu spüren, musst du nur deinen Verstand benutzen. Der Teil deines Geistes, den du dazu verwendest, ist das, was wir das «Gefühlsbewusstsein» nennen.

Das Problem ist, dass sich die Energie des Geistes sehr schnell bewegt. Man kann

die Gedanken unglaublich schnell durch den Raum bewegen. Du kannst eine Ecke eines Raumes betrachten und darüber nachdenken und dann im Handumdrehen geistig durch den Raum springen und an die andere Ecke denken.

Aber du kannst deinen physischen Körper nicht so schnell durch den Raum bewegen. Du kannst deine Lebensenergie schneller bewegen als deinen Körper, aber nicht annähernd so schnell wie deinen Geist.

Wenn du also deinen Körper oder deine Lebensenergie spüren möchtest, dann musst du deinen Geist auf die Geschwindigkeit der Schwingungen deines Körpers- oder deiner Lebensenergie verlangsamen. Stelle dir dabei vor, dass dein Geist mit einer sehr hohen Frequenz und deine Lebensenergie mit einer viel niedrigeren Frequenz schwingt. Im Gegenzug vibriert dein physischer Körper noch langsamer. Damit der Geist diese niedrigeren Frequenzen fühlen oder mitschwingen kann, muss man diesen verlangsamen und sich einstimmen.

Mit Entschleunigen wird fühlen einfacher

Wenn wir uns weder physisch noch energetisch noch mental bewegen, wird spüren für die meisten von uns einfacher. So erhält man Zugang zu den Schwingungen von Körper und Lebensenergie und kann diese spüren. Je stiller unser Körper und unser Geist werden, desto wahrscheinlicher können wir fühlen.

Wenn wir uns bewegen, ist es etwas schwieriger. Denn für den Geist ist es so einfach, dem Körper einen Schritt voraus zu sein. Wir denken oft zuerst darüber nach, wo wir unseren Körper oder Teile unseres Körpers als Nächstes haben möchten. Dies in der Hoffnung, dass dies dann auch geschieht. Wenn wir so vorgehen, sind unsere Köpfe meist immer einen Schritt voraus. Also bereits wieder beim nächsten Ding.

Auch wenn du dich bewegst, kannst du deinen Körper oder deine Lebensenergie besser spüren. Versuche doch einfach mit dem Körper vorauszugehen und den Geist folgen zu lassen. Also nicht so, dass deine Absicht oder dein Geist vor dir selbst steht. Oder anders gesagt, probiere deinen Geist auf deinem Körper „reiten“ zu lassen.

Besser fühlen ► mit Entschleunigen bist du dabei

Versuche, diese einfache Übung: Halte eine Handfläche vor dein Gesicht. Versuche, alles in deiner Handfläche und deinen Fingern zu spüren. Probiere auch die Lebensenergie in deiner Hand zu spüren. Wackle mit den Fingern, so kannst du vielleicht besser fühlen. Drehe nun die Hand ganz langsam so, bis die Handfläche von dir weg zeigt. Versuche, nicht darüber nachzudenken, wohin deine Hand geht, probiere einfach weiter zu fühlen. Lasse deinen Geist sich mit der Geschwindigkeit bewegen, mit der sich die Hand bewegt. Achte darauf, ob du bei dieser Übung mehr fühlen kannst, als du es normalerweise tun würdest.

Versuche, diesen Ansatz auf andere Arten deiner Bewegungen anzuwenden, sei es beim Gehen, Aufstehen, lernen von Übungen oder was auch immer du tust.

Entschleunige deinen Geist und fühle in deinen Körper und deine Lebensenergie.

Viel Spass beim Entschleunigen des Geistes.

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg