

Finde einen guten Lehrer, oder Lehrerin

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

~~~~~

**Finde einen guten Lehrer**



\*

Welches ist der beste Weg, um das Bewusstsein für deine Lebensenergie respektive dein Chi zu steigern? Finde einen guten Lehrer und lerne mit ihm!

Für mehr Bewusstsein kannst du selbst viel tun. Doch wenn du für einen guten Lehrer bereit bist, wird das für dich von unschätzbarem Wert sein.

Ein guter Lehrer kann dich durch die Welt von Chi und Qigong führen. Vor dir sind viele Menschen diesen Weg gegangen und es gibt ein grosses Wissen darüber, wie

man es gut macht.

Mit einem guten Guide musst du das Rad nicht neu erfinden. So vermeidest du grössere Fehler, welche dich bremsen oder sogar verletzen können.

## **Wie findet man einen guten Lehrer? Oder Lehrerin?**

Leider ist es nicht einfach. Unseres Wissens gibt es bei uns im Westen keine langjährigen Traditionen mit Übungen, die die Lebensenergie stärken und kultivieren. Vermutlich waren solche Traditionen in der Vergangenheit schon einmal vorhanden, aber das vollständige Wissen darüber scheint verloren gegangen oder verborgen gewesen zu sein.

Es gibt Westler, die sich in den Anfangsstadien der Etablierung solcher Traditionen befinden. Viele von uns im Westen experimentieren alleine und mit östlichen Lehrern, um Energieübungen zu lernen. Einige dieser Leute unterrichten das Gelernte dann in Kursen. Oft führen sie ihre eigenen Erfahrungen mit Wissen aus einer Reihe anderer Quellen zusammen, um so einen «neuen» Zugang zur Lebensenergie zu entwickeln, das bieten sie dann an.

«Wenn es in China ein Qigong-System nicht mindestens seit hundert Jahren gibt, so werden solche von den Meistern als Neuheit oder Modeerscheinung gehalten.» Das sagt unser Lehrer [Bruce Frantzis](#) zum Thema. Das Funktionieren des menschlichen Körpers mit all seinen Energien ist komplex, wenn nicht sogar kompliziert. Es braucht Zeit und Erfahrung, um herauszufinden, was bei vielen Menschen dauerhaft und zuverlässig funktioniert und was nicht.

Seit Langem gibt es glücklicherweise aus China, Indien und anderswo im Osten etablierte Traditionen, auf die wir hier im Westen zugreifen können. Einige dieser Energieübungen sind Tausende von Jahren alt. Es kann jedoch schwierig sein, einen guten Lehrer zu finden der diese Traditionen kennt.

Viel zu oft sind Personen, die aus dem Osten Energieübungen zu uns bringen, schlecht und/oder unvollständig ausgebildet. Weiter kann es auch vorkommen, dass diese nicht bereit sind, ihr Wissen vollständig zu teilen.

Vielleicht hast du das Glück, einen gut ausgebildeten Lehrer zu treffen, der bereit ist

zu unterrichten. Dabei kann es aber auch passieren, dass sprachliche und kulturelle Unterschiede das Studium mit solch einer Person erschweren.

## Suche nach einem guten Lehrer

Dennoch gibt es da draussen gute Lehrer. Nach ihnen zu suchen kann sich lohnen. Auf der einen Seite gibt es solche, die vielleicht nur erfahren oder ausgebildet genug sind, um Anfänger zu unterrichten. In der Anfangszeit können solche Lehrer eine ausgezeichnete Lösung sein. Andererseits gibt es aber auch Lehrer, die sich besser für fortgeschrittene Schüler eignen. Solche verfügen die für Anfänger benötigten Lehrfähigkeiten nicht. Im weiteren Verlauf kann man dann zu einem solchen Lehrer wechseln.

Bruce Frantzis hat in seinem Buch „[Tai Chi: Health for Life](#)“ ein ausgezeichnetes Kapitel mit dem Titel «Choosing a Teacher» veröffentlicht. Dasselbe Buch wurde übrigens auch unter dem Titel „The Big Book of Tai Chi“ veröffentlicht.

Nachfolgend findest du ein paar Ideen, die du berücksichtigen solltest. Wenn du einen Lehrer oder eine Lehrerin suchst, dann solltest du dir vor allem Zeit nehmen. Das ist wie ein Einkaufsbummel, am besten schaust du dir verschiedene Angebote an. Es geht ja darum, einen Lehrer und ein Energieübungssystem zu finden, das Spass macht und den eigenen Bedürfnissen entspricht. Stelle einem potenziellen Lehrer Fragen wie:

## Einige Fragen

1. Wie haben sie gelernt? Suche nach Lehrern, die viele, viele Jahre im Osten studiert haben. Vorzugsweise hat ein potenzieller Lehrer hauptberuflich im Osten gelebt und lange Zeit bei nur einem oder wenigen Lehrern studiert.

Viele Westler, die im Osten studieren, «plaudern». Sie machen kurze Aufenthalte und lernen bei jedem Besuch einen anderen Stil mit einem anderen Lehrer.

Wenn du nicht direkt mit jemandem studieren kannst, der lange im Osten gelebt und studiert hat, dann versuche es mit einem seiner Schüler.

2. Wie viele Stunden hat jemand gelernt und geübt? Die Anzahl der Jahre, die jemand studiert hat, sagt wenig aus. Wichtiger ist die Menge der über die Jahre investierten Lehr- und Übungsstunden. Jemand, der 20 Jahre lang studiert, jede

Woche eine Stunde Unterricht besucht und selten alleine geübt hat, wird wahrscheinlich nicht so geschickt sein. Im Vergleich wird eine andere Person, die 10 Jahre lang studiert hat, jede Woche zehn Stunden Unterricht besucht und täglich vier Stunden geübt hat, viel besser abschneiden.

Im Tai-Chi- und Qigong-Bereich dauert es normalerweise zwei bis fünf Jahre intensiven Lernens und Übens, bis jemand bereit ist, ein Anfängerlehrer zu werden.

3. Ist die Person ein guter Lehrer? Beobachte einige seiner Klassen, denn so kannst du herausfinden, wie er unterrichtet. Frage auch seine Schülerinnen und Schüler nach deren Erfahrungen.

4. Wie viele Stunden und wie viele Personen hat eine Person unterrichtet? Wie bei Frage 2 ist die Anzahl der Lehrjahre weniger wichtig. Energieübungen sind schwer zu vermitteln, und man lernt sehr viel, je mehr Leute und je mehr Stunden man unterrichtet.

## **Noch mehr Fragen**

5. Wird es dir Spass machen, mit dieser Person zu lernen? Unterschiedliche Lehrer haben unterschiedliche Stile und Ansätze. Am Anfang ist es wichtig, dass du den Stil und die Herangehensweise deines Lehrers geniessen kannst. Wenn du fortgeschrittener bist, wird der Spass weniger wichtig als das, was du lernen kannst.

6. Verbessert die Person ständig die Fähigkeiten seiner Schüler? Wir haben Schüler kennengelernt, die viele Jahre bei demselben Lehrer blieben. Dabei haben sie aber selten etwas gelernt, das ihnen erlaubte, ihre Lebensenergie weiter zu entwickeln. Fragen Sie seine Schüler nach ihren Erfahrungen.

7. Vertraust du dieser Person? Ist sie offen und ehrlich in Bezug auf das, was sie weiss und nicht weiss? Respektive, was sie dir beibringen kann und was nicht? Kannst du dich darauf verlassen, dass du gut behandelst wirst?

Viel Glück bei deiner Suche.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg