

Einchecken oder Auschecken? Fühlen oder visualisieren?

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

~~~~~

## **Fühlen oder visualisieren?**

Beim Üben überlegst du dir sicher des Öfteren, wie dir deine Bewegungen gelingen und wie du dich dabei fühlst. Die Frage ist nun, ob du dabei ein- oder auscheckst.

Zunächst scheint der Unterschied in einem Wortspiel zu liegen. Bei näherer Betrachtung zeigt sich aber, dass der Unterschied in den Worten einen wichtigen Unterschied in der Art des Übens widerspiegelt. Wenn wir auschecken, dann «überprüfen» wir unseren Fortschritt aus einem Blickwinkel unserer Augen oder unseres «geistigen Auges». Beim Üben dient uns dann eine Idee, ein Bild oder eine Visualisierung als Vorlage. So möchten wir uns dann bewegen und so sollte alles aussehen. Falls wir uns auf diese Art und Weise kontrollieren, dann neigen wir dazu, unseren Körper direkt oder im Spiegel zu betrachten. Oder wir verwenden unser geistiges Auge und visualisieren, wie es unserem Körper geht.

Wenn du jetzt aber bei dir selbst «eincheckst», dann benutzt du dein Gefühlsbewusstsein in deinem Körper.

Beide Ansätze haben einen Wert. Innerhalb der daoistischen Wassertradition wird beim Qigong und Tai Chi jedoch mehr Wert auf das Fühlen gelegt. Wir wollen also Einchecken und so spüren, was tatsächlich in unserem Körper geschieht. Dabei erhalten wir sowohl von der Physischen- wie auch von der Lebensenergieebene Rückmeldungen. Damit können wir dann unsere Bewegungen entsprechend anpassen.

## **Sein oder Schein**

Möchtest du beim Üben lieber richtig aussehen und dich dabei unwohl fühlen? Oder wäre es vielleicht doch besser, wenn du nicht ganz so perfekt aussiehst und dich dabei aber wohlfühlst? Natürlich kannst du in beide Richtungen gehen. Wir ziehen es aber vor, auf Nummer sicher zu gehen und bevorzugen das Einchecken.

Versuche mal diese Woche beim Üben das Ein- und Auschecken und spiele mit dem Unterschied der beiden Methoden.

Viel Spass beim Fühlen.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg