

Höre auf deinen Körper

Chi Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

## Höre auf deinen Körper



Höre auf deinen Körper, denn so lernst du, wie man diesen durch Bewegung gesünder und lebendiger machen kann. Die Körpersignale sind oft viel schlauer als die Überlegungen in unserem Gehirn.

Wenn wir uns bewegen, trainieren oder unsere Qigong-Übungen machen, dann erhalten wir vom Körper fortlaufend Informationen. Er sagt uns dabei, welche Übungen und Bewegungen uns guttun und welche nicht.

Manchmal flüstert einem der Körper leise zu und gibt dabei kleine Zeichen wie Steifheit, Schmerz, Verspannung oder andere Formen von Unbehagen bekannt. Das kann so direkt beim Üben oder auch nachher geschehen.

Der Körper kann aber auch laut zu uns sprechen oder uns sogar anschreien und anflehen. Scharfe, pochende Schmerzen und Muskelkrämpfe zählen zu dieser Kategorie.

Trotzdem hören wir oft nicht auf die Zeichen unseres Körpers. Stattdessen folgen wir den Stimmen aus unserem Kopf und wollen die Zeichen aus dem Körper mit Kraft und Willen überwinden.

Wenn ein Lastwagen auf dich zukommt und du um dein Leben rennen must, ist das alles schön und gut.

## **Spüre, was du spürst**

Aber wenn wir „nur“ unsere Übungen machen, um gesünder zu werden, warum führen wir dann nicht ein ständiges Gespräch mit unserem Körper?

[Überlege mal, was bedeutet das Auftreten von Steifheit, Enge, Schmerz oder Unbehagen?](#) Das ist eine Bitte um Aufmerksamkeit!

Auf der anderen Seite sind Gefühle von Verbundenheit, Lebendigkeit im Fluss sein und Spass, ein Ausdruck von Zufriedenheit und Freude.

Wenn du das nächste Mal deine Übungen machst, kannst du mit deinem Körper ein Gespräch beginnen. Beobachte dabei kontinuierlich, was dir dein Körper alles mitteilen kann. Versuche dabei, deine Übungen so zu gestalten, dass dein Körper Spass hat.

Möglicherweise tust du manchmal weniger als dein Gehirn möchte, aber etwas Faulheit ist auch in Ordnung. In diesem Beispiel zeigt sich einmal mehr, dass dein Körper schlauer als das Gehirn ist.

Viel Spass bei deinen Gesprächen.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg