

Lernen oder einfach machen?

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

~~~~~

**Lehren oder Üben? Beides ist nötig!**

Manche Menschen gehen regelmässig zu einem Lehrer beziehungsweise lassen sich gerne unterrichten und anleiten. Andere bevorzugen eine erste Instruktion, dann möchten sie aber selbst üben und experimentieren. So kann man auch herausfinden, wie man zum Ziel kommt. Lehren oder Üben? Was ist wohl der bessere Ansatz?

Unsere bevorzugte Antwort dazu gibt uns ein chinesisches Sprichwort. Dieses kennen wir von unserem Lehrer Bruce Frantzis und das lautet ungefähr folgendermassen:

«Der Lehrer zeigt dem Schüler das Tor – der Schüler geht hindurch.»

*Nach Bruce Frantzis*

Um Fortschritte zu erzielen, benötigst du einen Lehrer. Dieser zeigt dir das Tor, durch das du gehen kannst. In der Praxis kann man in viele Richtungen gehen. Welches ist nun der richtige Weg, sodass man die Zeit nicht verschwendet?

Wenn man vorankommen will, musst man auch alleine üben. So kannst du durch das Tor kommen, das dir gezeigt wurde. Wenn du ein gutes Tor kennst und nie auf dieses zugehst, welchen Unterschied macht denn das?

## **Lehrer oder Praxis? Beides ist wichtig**

Ein Lehrer kann dir bei deiner Praxis mit Anweisungen helfen. Er kann dich aber auch mit persönlichen Übungstipps unterstützen und ermutigen. Um in der Praxis weiterzukommen, benötigen einige von uns Lob. Andere wiederum wollen kritisches Feedback oder auch eine Kombination von beidem. Der Lehrer gibt dir auch Feedback zu deinen Ergebnissen, so weisst du, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Ist nun ein Lehrer besser als Praxis, oder ist doch eher Praxis einem Lehrer vorzuziehen? Wenn man Fortschritte erzielen will, dann benötigt man beides. Was sollte nun wann geschehen? Das kannst nur du entscheiden. Wir empfehlen dir von Herzen eine gesunde Mischung von beidem.

Falls dich dieser Beitrag für eine Kursteilnahme motiviert hat, dann kannst du ja jetzt nach einem solchen Kurs Ausschau halten. Die Webseite der „[Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan](#)“ wäre ein Versuch wert, weiter wäre [Qi Gong Zürich](#) natürlich auch eine Möglichkeit.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg