Lerne dein Chi fühlen

Chi Tipp für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie
~~~~~~
Lerne dein Chi fühlen, deine Lebensenergie

Wie lernst du, deine Lebensenergie, respektive dein Chi zu fühlen? Das ist eine Frage, die sich viele Schülerinnen und Schüler stellen und die wir häufig zu beantworten haben.

Diese Diskussion starten wir am einfachsten mit einem Blick auf die Fähigkeiten von kleinen Kindern. Denn die meisten kleinen Kinder können ihr Chi ziemlich leicht fühlen. Dies ist für sie so natürlich wie das Fühlen des physischen Körpers wie auch das Fühlen von Emotionen wie Freude oder Traurigkeit.

Wir, die jetzt erwachsen sind, hatten als Kind wahrscheinlich die gleichen Fähigkeiten. Auf dem Weg zum erwachsenen Menschen haben aber in unserer Kultur solche Fähigkeiten meistens keine Priorität. Anderes wird wichtiger und die einstigen Fähigkeiten werden immer weniger geschätzt. Die meisten von uns «schalteten» einfach ihre Lebensenergieempfindungen aus und entwickelten andere Fähigkeiten. Andere waren sich ihrer Fähigkeiten weiterhin bewusst, fühlten sich jedoch mit dem Rest von uns nicht synchron.

Du kannst deine Lebensenergie fühlen lernen

Es ist nicht unmöglich, die Lebensenergie wieder fühlen zu lernen. Das ist wichtig zu wissen. Dazu muss man nur seine Fähigkeiten wiedererwecken. Die Talentierten unter uns können das schnell lernen, wieder andere haben mehr Mühe und brauchen mehr Zeit. Dein Chi bewegt sich in Energiekanälen und Meridianen durch den Körper. Es bewegt sich aber auch durch deine Blut- und Nervenbahnen. Für die meisten Menschen besteht der einfachste Weg, Chi zu spüren, nicht darin, die Energie selbst zu spüren. Es geht einfacher, wenn man lernt, die energetischen Auswirkungen auf Blut und Nerven fühlen zu können.

Es gilt zu beachten, dass es schwierig ist, diese Effekte bei einem normalen Zustand des Körpers zu spüren. Wenn mit dir etwas passiert, wirst du dein Chi wahrscheinlich leicht fühlen können. Wenn die Energie beim Versuch, sich durch

den Körper zu bewegen, behindert wird, dann fühlt man das. Du selbst kannst dafür sorgen, dass dein Körper den „normalen“ Zustand verlässt. Das geschieht z. B. beim Treiben von Sport, dabei wird mehr Chi als normal durch Teile oder den gesamten Körper bewegt. Der Auslöser, dass etwas passiert, kann aber auch von aussen kommen. Das ist z. B. dann der Fall, wenn du emotional wirst oder sexuell erregt bist.

Die meisten Menschen spüren am leichtesten, wie ihr Chi mit ihrem Blut fliesst, wie es beeinflusst und von ihm beeinflusst wird. Denke daran, wie du dich fühlst, wenn du „aufgeladen“ bist und die Energie sich stark durch den Körper zu bewegen beginnt. Dabei beginnt sich dein Blut stärker zu bewegen und dein Körper oder Teile davon fühlen sich möglicherweise wärmer und lebendiger an. Rötungen der Haut und das Gefühl, sich bewegen zu müssen, können auch auftreten.

So kann sich dein Chi anfühlen

Du könntest in deinem Körper oder irgendwo durch denselben ein starkes Pulsieren spüren. Ein Teil des Körpers kann sich aber auch grösser oder voller anfühlen. Alle diese sehr häufigen und leicht zu fühlenden Empfindungen stammen von deiner Lebensenergie, die sich durch und mit deinem Blut durch den Körper bewegen.

Bei Verletzungen kann man auch ähnliche mit dem Energie- und Blutfluss verbundene Empfindungen spüren. An verletzten Stellen ist der Energiefluss verengt und eingeschränkt, durch diese Stellen sucht sich der normale Energiefluss nun einen Weg. Dabei verspürt man möglicherweise verschiedene Arten von Schmerzen. Wenn der Blut- und Energiefluss durch beschädigtes Gewebe behindert wird, melden sich Schmerzen wie Brennen, Pulsieren, Stechen oder Ähnliches mehr.

Mit den Nerven ist es etwas anders. Für die meisten von uns ist das Spüren der Nerven schwieriger, denn die Lebensenergie fliesst und beeinflusst auch die Nervenbahnen. Die Empfindungen sind normalerweise, wenn auch nicht immer subtiler. Um diese klar fühlen zu lernen, ist mehr Übung erforderlich. Wenn die Nerven «aufgeladen» werden, können darin Kribbeln, Vibrationen oder andere Aktivitäten auftreten. Bei manchen Menschen entwickeln sich auch Gefühle, wie wenn sich «Wind» durch den Körper oder Körperteile bewegen würde. Andere spüren möglicherweise, wie sich ihre Nerven bei übermässiger Aktivität anspannen, dehnen oder entspannen.

Wenn du verletzt bist, können die Nerven die normale Energieladung meistens nicht

tragen. Als Folge spürt man Nervenschmerzen, Verspannungen oder Kontraktionen. Dies geschieht, weil die Energie versucht, die Nervenbahnen an der verletzten Stelle zu durchdringen.

Wenn wir unser Chi direkt fühlen lernen wollen, haben die meisten von uns grösste Schwierigkeiten. Dazu ist ein noch subtileres Bewusstsein nötig, die Entwicklung desselben kann jahrelanges Üben erfordern. Dabei ist es hilfreich, eine Lehrperson zu haben. Mit speziellen Übungen kann diese dir helfen, dein Chi zu erkennen und die Empfindungen kennenzulernen. Im Allgemeinen fühlt sich die Lebensenergie sehr leicht an.

Lerne dein Chi fühlen

Wie soll ich vorgehen? Der beste Ausgangspunkt ist, sich mit den offensichtlicheren Empfindungen auseinanderzusetzen. Ganz nach dem Motto: „Beginne zuerst mit dem einfachen“. Für die meisten von uns sind das die Gefühle und Empfindungen, die durch das durch unseren Körper fliessende Blut verursacht werden. Wenn du immer subtilere Variationen solcher Empfindungen fühlen kannst, dann ist es an der Zeit, die Gefühle deiner Nerven zu erforschen. Über die Zeit entwickelst du so die nötige Subtilität, um schlussendlich auch dein Chi direkt spüren zu können.

Eine verwandte gute Strategie besteht darin, nicht nach bestimmten Empfindungen zu suchen, sondern sich auf die Empfindungen einzustellen, die man zum gegebenen Zeitpunkt fühlen kann. Oft spüren Menschen an einem Tag eine bestimmte Empfindung und suchen am nächsten Tag nach dem gleichen Gefühl. Aber der Körper verändert sich und die Art und Weise, wie der Energiefluss an einem Tag vonstattenging, kann sich wiederholen oder auch nicht. Und so ist es auch mit bestimmten Empfindungen, solche kommen und gehen. Mach dir keine Sorgen, wenn du ein bestimmtes Gefühl, das du für dein Chi hattest „verlierst“. Beachte stattdessen, was in der aktuellen Gegenwart passiert. Oder anders gesagt, spüre, was du spürst.

Viel Spass beim Entdecken deiner Lebensenergie.

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg