

Ist Qualität oder Quantität besser?

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

~~~~~

**Kommt es beim Üben auf die Qualität an? Oder auf die Quantität?**



Qualität oder Quantität?

Möchtest du lieber gut oder viel üben? Viele von uns würden sofort mit „gut“ antworten.

Trotzdem messen viele von uns oft die Zeit, die wir in unser Trainieren reinstecken. Normalerweise sagen wir unseren Bekannten dann Dinge wie: «Ich habe diese Woche jeden Tag eine Stunde geübt.» Wir berichten selten, dass «ich diese Woche jeden Tag 15 Minuten hochqualitativ geübt und 20 Minuten sinnlose Wiederholungen machte». Natürlich haben beide Übungsmethoden einen Wert.

Wenn du einerseits nur kurz richtig übst, dann kannst du von den grundlegenden Vorteilen deines Übungssystems nicht voll profitieren.

Andererseits, wenn du längere Zeit mit schlechter Technik trainierst, dann ist es möglich, dass ein Grossteil deiner Übungszeit verschwendet wird.

In jedem System gibt es Kompromisse einzugehen. Nehmen wir als Beispiel das von uns gelehrt [Drachen und Tiger Qigong-Set](#). Über Jahrhunderte hat man in China mit Beobachten herausgefunden, dass ein Set mit 20-Wiederholungen die beste Wirkung zeigt. Weniger Wiederholungen zu machen ist in Ordnung, das ist aber nicht so wünschenswert. Es kann auch grossartig sein, einen zweiten oder sogar mehrere Sätze von 20 zu machen. Aber es ist dieser erste 20er-Satz, der ein optimales Resultat sicherstellt.

Es kommt auch darauf an, wie weit man eine bestimmte Praktik bereits intus hat. Wenn man ein Set bereits einigermaßen gut kann, profitiert man mit einem einzigen qualitativ hochstehend absolvierten 20er-Set weit mehr, als wenn man zwei oder drei 20er-Sätze schlecht macht.

## **Ist nun Qualität oder Quantität besser?**

Die individuelle Situation eines Praktizierenden ist ebenfalls wichtig. Eine junge gesunde Person muss möglicherweise mehrere Sätze zu je zwanzig machen, um so das Maximum aus ihrer Praxis herauszuholen. Bei einem älteren kranken Menschen kann das anders aussehen. In dem Falle wird man feststellen, dass ein Set von sechs Wiederholungen für seine Bedürfnisse ausreichend ist.

Qualität versus Quantität kann also vom gewählten Übungssystem und von der individuellen Situation des Praktizierenden abhängen. Dabei können auch weitere Faktoren wie z. B. Krankheit eine Rolle spielen.

## **Was ist nun in deinem Übungssystem wichtiger?**

Es gibt eine allgemeingültige Antwort. Diese passt zu den meisten Qigong-Praktiken und lautet so: Beim Lernen von etwas Neuem oder beim Verfeinern von bereits Bekanntem kommt Qualität vor Quantität. Wenn du das neu Gelernte einige Male wirklich gut ausführst, wird sich dein Körper wahrscheinlich auch nach einer Pause gut daran erinnern. Falls du aber nach ein paar qualitativ guten Übungen ein paar schlecht durchgeführte Wiederholungen anhängst, kann in deinem Körper das Signal, wie man es gut macht, verloren gehen.

Anders herum kann man es auch so sagen: Bis eine Praktik in Fleisch und Blut übergeht, ist Qualität angesagt. Sobald man die Übung auswendig und mit hoher Qualität ausführen kann, sorgt Quantität für grössten Nutzen.

Qualität oder Quantität? Auf was schaust du beim Üben? Wenn du beim Üben jedes Mal darüber nachdenkst, kann das Resultat merkbar besser werden.

Denke also in den nächsten Wochen beim Üben jedes Mal über diese Frage nach.

Wir wünschen dir beim Üben einen guten Mix von Qualität und Quantität.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt und ergänzt von Hansruedi Jörg