

# Relaxen und Neulernen

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

~~~~~

## Relaxen und Neulernen



Wenn dich die Kunst deiner Übungspraxis interessiert, wirst du wahrscheinlich immer wieder von Neuem lernen oder anders gesagt, bekannte Übungsteile umlernen. So sollte es in der Praxis jedenfalls eigentlich sein.

Warum ist das so? Wenn du deine Übungen als Kunstform betreibst, ist das Umlernen und Verfeinern ein wesentlicher Bestandteil davon.

Für viele von uns ist Neulernen nicht einfach. Nehme Sport als Beispiel und denke an eine Bewegung, die du mal gelernt hast. Wenn uns jemand einen neuen, verfeinerten Weg zeigt, widersetzen wir uns oftmals. Anstatt die verfeinerte Methode anzunehmen, werden wir frustriert und sagen oft entweder zu uns selbst oder laut etwas wie «Ich dachte, ich wüsste, wie man diesen Schritt macht!»

Die Idee, dass man etwas einmal lernen und «wissen» kann, mag für einige akademische Fächer zutreffen. So wird eins plus eins immer zwei geben. Man kann eine Tatsache ein für alle Mal kennen. Bei körperbasierten Übungen gilt dies jedoch nicht. Dieselbe Bewegung kann mit hundert oder tausend verschiedenen physischen oder energetischen subtilen Variationen ausgeführt werden. Und jedes Mal, wenn man innerhalb einer Bewegung eine andere subtile Technik lernt, eignet man sich diese neu an.

## Relaxen und Umlernen

Dabei ist das noch nicht das Ende. Wenn die von dir gewählte Übungsart Resultate zeigt, wirst du deinen Körper auf subtile Art und Weise verändern. Und vielleicht verändert sich dabei sogar dein Geist, deine Emotionen und andere Ebenen deines Seins. Mit diesen Veränderungen erhältst du wortwörtlich immer wieder einen neuen Körper. Wenn das eintritt, musst du mit deinem Körper und den neuen Sinnen, die Bewegungen, die du zuvor gelernt hast, neu lernen.

Mit geschicktem Üben führen deine Künste buchstäblich jeden Tag zu einem neuen Körper. Oder zumindest jede Woche, sodass dein Umlernen häufig oder sogar konstant wird.

Die Leistung deines Körpers und deine Energien werden zusätzlich auch noch durch natürliche saisonale Schwankungen beeinflusst. So ergeben sich noch viel mehr Faktoren, die Einfluss haben und erfordern, dass man sich anpasst und neu lernt.

Wie lautet auf solche Herausforderungen die Antwort? Beginne mit relaxtem Umlernen! Nimm bei deinen Übungen einen «Anfängergeist» ein. So bist du offen für Neues und erkennst, dass jede Übungsstunde eine Erfahrung beim Umlernen sein kann. Weitere Tip's dazu gibt es [HIER](#).

Wenn du dein „nicht wissen“, was du tust, voll und ganz akzeptierst, hast du einen Schritt in die Verbesserung deiner Künste getan.

Viel Spass mit relaxtem Umlernen.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg