

Üben oder machen?

**Praxistipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Üben oder machen? Was von beidem machst du, wenn du deine Übungen praktizierst?**



Die meisten Leute unterscheiden nicht zwischen üben oder machen. Das hat zur Folge, dass man nicht das aus seiner Praxis herausholt, was man könnte.

Man übt, wenn man sich auf einen einzelnen Teil des Trainingssystems konzentriert und versucht, diesen einen Teil zu verbessern.

Man macht, wenn man das Übungssystem als Ganzes übt.

Lass uns am Beispiel von [Drachen & Tiger Qigong](#) erklären, was mit üben oder machen genau gemeint ist.

Schauen wir uns zuerst das Üben an. Dabei kannst du die Zeit damit verbringen, jeden der vielen Teile, die in das System einfließen, zu üben. Man kann das Atmen trainieren. Oder du kannst auf die Schultern achten, sodass du lernst, diese loszulassen und zu senken. Man kann in jeder der sieben Übungen trainieren, wie die Füße den Boden berühren. Oder du kannst üben, wie die letzte Übung beendet wird. Du kannst die Fertigkeit deiner Hände verbessern, um Energie wegzudrücken und reinzuziehen. Das alles ist mit üben gemeint.

Nun zum Machen. Hierbei absolviert man alle sieben Übungen der Reihe nach und fügt dabei alle Teile nahtlos zusammen. Der Fokus liegt hier also weniger auf Details, sondern viel mehr auf dem grossen Ganzen.

## **Wann soll ich üben und wann machen?**

Wenn man „machen“ und „üben“ gleichzeitig tut, dann gibt es ein Problem. Dabei machst du z. B. das gesamte Übungsset, ein Teilset oder eine kleinere Sequenz davon. Deine Aufmerksamkeit springt dann beim Üben zwischen den verschiedenen Teilen hin und her. Als Folge davon konzentriert man sich für ein paar Sekunden auf einen Teil, dann einen anderen Teil und dann wieder einen anderen u. s. w. Dabei möchtest du dich auch noch an alles erinnern, was du verbessern könntest.

Auf diese gute Weise wird im Allgemeinen leider nicht trainiert. Effektives Training entsteht normalerweise dann, wenn man den Teil immer wieder übt, auf den man sich konzentriert, respektive der noch nicht so intuitiv ist. Das Motto sollte also lauten: wiederholen, wiederholen und nochmals wiederholen. Wenn du dieselbe Bewegung immer wieder wiederholst, suchst du nach Verbesserungen. Mit subtilen Anpassungen wird so deine Technik verfeinert und dies geht dann in Körper und Geist über.

Wenn du effektiv übst, dann scheint der neu trainierte Teil beim Machen des ganzen Sets oft einfach so glatt reinzurutschen.

Generell empfehlen wir unseren Schülern, ihre Qigong-Zeit jedes Mal in Zeit zum Üben und in Zeit zum Machen aufzuteilen. Wenn du beispielsweise Drachen & Tiger Qigong lernst und du zwanzig Minuten Zeit hast, dann kannst du z. B. zu Beginn für fünf Minuten interessante Details üben. Anschliessend kannst du dann das ganze

Set machen, was dann etwa 15 Minuten Zeit veranschlagt.

Welcher Aktivität man auch nachgeht, ob man dabei „übt“ oder „macht“, sollte man sich immer bewusst sein. Hoffentlich kannst du viele Teile intensiv üben, denn so wird dein Machen angenehmer und nützlicher werden.

Hab viel Spass dabei!

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg