

Übermässige Kraft bedeutet weniger Chi

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

~~~~~

## Übermässige Kraft und ihre Auswirkungen auf dein Chi

Wenn wir unser Chi erforschen, kommen wir zum Schluss, dass übermässige Kraft die Lebensenergie vermindert. Mit dieser Wahrheit haben viele von uns zu kämpfen. Das ist auch verständlich, haben viele von uns doch die Vorstellung, dass möglichst viel Kraft und Stärke gut ist. Wenn es um dein Chi geht, ist das jedoch nicht unbedingt der Fall.

Welche Kraft meinen wir hier? Bevor wir weitergehen, wollen wir dies klären. Die Kraft, von der wir hier sprechen, ist jene, die wir auf irgendeine Weise erzeugen und halten. Diese kann muskulöser, emotionaler oder mentaler Art sein. Das Resultat von zu viel Kraft, Stärke oder Druck kann in einem verspannten Körper enden. Geht es um die Emotionen, können diese ganz fehlen. Sich mental unter Druck zu setzen, ist vergleichbar, wie wenn man mit dem Kopf durch die Wand gehen möchte.

## Übermässige Kraft macht steif

Diese Arten von Kraft machen uns steifer und härter. Leider blockiert die Starrheit den Fluss der Lebensenergie (Chi) in unserem Körper und verringert so die Gesamtmenge, die uns zur Verfügung steht.

Bei unseren täglichen Aktivitäten setzen wir uns und unsere Mitmenschen manchmal grossem Druck aus. Dabei können Fehler und schlechte Gefühle entstehen. Wenn das passiert, kehrt Stress ein und die Lebendigkeit und die Menschlichkeit leiden. Mit übermässiger Kraft passiert all das mit deiner Lebensenergie. Darum sollte man mit Körper, Gefühlen und Gedanken besser locker umgehen.

Nicht dass du jetzt total weich und schlaff wirst, das ist damit nicht gemeint. Deine Muskeln und Weichteile sollen einen guten Tonus haben, so kann die Lebensenergie optimal fließen. Denke an einen Zustand, wo die Muskeln etwas Kraft haben. Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.

## **Erkenne übermässige Kraft**

Stell dir den Körper eines kleinen Kindes vor. Die Muskeln haben einen tollen Ton und diese fühlen sich dennoch weich an. Solche Körper können viel Chi in sich tragen. Oder denke an grossartige Sportler und Tänzer. In den besten Jahren zeigen sie sich bei Auftritten immer entspannt und natürlich. Die Anstrengung, wie man sie bei weniger talentierten Kollegen sieht, fehlt dabei.

Versuche also bei deinen Tätigkeiten übermässige Kraft zu erkennen. Las lose, wenn du mit solcher unterwegs bist! Probiere es aus, während du gehst. Versuche es aus, wenn du trainierst. Probiere es aus, wenn du etwas hältst. Teste es, wenn du ein schwieriges Gespräch führst.

Lass ein bisschen los und lass deine Lebensenergie fließen.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt und adaptiert durch Hansruedi Jörg