

Verbindung und Schmerz

Chi-Tipp für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

**„Wo eine Verbindung ist, gibt es keinen Schmerz. Wo Schmerz ist, gibt es keine Verbindung.“**

Im Qigong gibt es ein Sprichwort, das etwa so lautet:

„Wo eine Verbindung ist, gibt es keinen Schmerz. Wo Schmerz ist, gibt es keine Verbindung.“

Das Wort „Verbindung“ bezieht sich darauf, wie gut dein Körper „verbunden“ ist, damit die Lebensenergie durch das System fließen kann.

Unter dem Wort „Schmerz“ können alle Unwohlseinsempfindungen verstanden werden, also z. B. Spannung, Kontraktion, Schmerz usw.

Diesem Sprichwort zufolge sind Schmerz und Verbindung wie zwei Seiten einer Medaille. Wenn der Schmerz zunimmt, ist die Verbindung unterbrochen. Wenn die Verbindung besteht, ist der Schmerz geringer.

Dieses einfache Sprichwort gibt uns eine Anleitung für einen besseren Umgang mit unserem Chi. Für die meisten von uns ist es schwierig, die Lebensenergie direkt zu spüren und zu beeinflussen. Bei Schmerzen oder Unbehagen ist das jedoch nicht der Fall. Wenn wir uns also um unsere Schmerzen kümmern und versuchen, sie zu lindern, können wir natürlich auch unsere Energie besser verwalten.

## **Fühle ich mich irgendwo unwohl?**

Unwohlsein kann ein guter Indikator dafür sein, ob man auf dem Weg zu einem mehr oder weniger verbundenen Körper ist.

Mit einer einfachen Frage kannst du den ganzen Tag über überprüfen, ob deine Energie gut fließt. Diese Frage lautet: „Fühle ich mich irgendwo unwohl?“

Bei Unwohlsein solltest du alles etwas langsamer angehen und versuchen, es dir bequemer zu machen, um dann mit dem Alltäglichen fortzufahren. Dabei kannst du

sicher sein, dass deine Energie besser als zuvor fließen wird.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

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

Übersetzt durch Hansruedi Jörg