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.“

So ungefär lautet im Qigong ein Sprichwort, etwas anders gesagt und etwas präziser formuliert lautet es folgendermassen:

„Wo die Energie fliesst, da macht nichts weh.» Oder im umgekehrten Falle: «Wenn was wehtut, dann ist der Energiefluss gestört.“

Das Wort „Verbindung“ bezieht sich darauf, wie gut deine Körperteile miteinander „verbunden“ sind, damit die Lebensenergie durch das System fliessen kann.

Unter dem Wort „Schmerz“ können alle Unwohlseinsempfindungen verstanden werden, also z. B. Spannung, Kontraktion, Stechen, Brennen 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 irgendwie nicht gut?

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 oder irgendwie 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 und dabei solltest du dich auch besser fühlen.

Was weiter auch helfen kann, ist, zuerst einen Moment bewusst in den Körperteil zu fühlen, der Schmerzen verursacht, um dann erst mit der Bewegung zu beginnen.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:
Kathryn Komidar und Bill Ryan – Toward Harmony Tai Chi & Qigong

Übersetzt und ergänzt durch Hansruedi Jörg