



## Bewusstsein aktivieren

**Dein ganzer Körper und Organismus steht dir ab sofort zur Verfügung und wird leicht.  
Das kannst du danach auch weitergeben, an Menschen und Tieren.**

Diese Übung macht es dir leichter, den Qi Fluss bei den folgenden Übungen zu spüren. Es ist aber auch eine wertvolle Hilfe im Alltag. Durch bewusstes Lenken unserer Aufmerksamkeit können wir mittels dieser gezielten Technik eine intensiviertere Körperwahrnehmung in verschiedenen Bereichen der Haut erzielen und vor allem darüber hinaus. Wenn wir darüber hinaus gehen, ist es noch ein wichtiger Schritt zu beobachten, wie du das dann „leicht“ machen kannst. Dies eröffnet uns die Möglichkeit, genauer zu beobachten, welche Hautregionen besonders empfindlich sind und welche weniger ausgeprägte Empfindungen zeigen. Danach wirst du dann verschlossene Bereiche auch bei anderem Wahrnehmen lernen.

### **Dabei spielen drei entscheidende Faktoren eine maßgebliche Rolle:**

Erstens ist es von grundlegender Bedeutung, den Fokus unserer Wahrnehmung nach außen zu lenken, weg vom eigenen Körper. Diese Verschiebung der Aufmerksamkeit bewirkt eine vollkommen unterschiedliche Aktivierung unseres Nervensystems und ermöglicht es uns, unsere Empfindungen auf einer tieferen Ebene zu erleben.

Ein zweiter, nicht minder wichtiger Aspekt besteht darin, dass die Quelle unserer Fokussierung von außen kommt, nicht aus dem Inneren heraus. Andernfalls würden wir auf lange Sicht betrachtet unnötig Energie verlieren, da ein ständiges In-sich-Hineinhorchen energetisch aufreibend sein kann.

Des Weiteren ist es von großer Bedeutung, die wahrgenommene Energie und den empfundenen Fokus als etwas "Leichtes" zu erleben. Stelle es dir vor, als würdest du ein zartes Kätzchen streicheln – eine so leichte und sanfte Berührung. Wenn du diesen Ansatz verfolgst, wirst du nicht nur eine tiefere Verbindung zu deinem eigenen Organismus aufbauen, sondern auch eine intensivere Beziehung zu dem Organismus herstellen, den du berührst.

In den Zusatzübungen findest du ebenfalls eine Meditation namens "Reise ins Universum". Diese dient dazu, das Bewusstsein in seiner tiefsten Essenz zu erkunden. Es existieren zahlreiche verschiedene Ansätze, um das Bewusstsein zu schulen und zu erweitern.



## Bewusstsein aktivieren bei dir selbst und für andere Menschen

### Beim Menschen:

In dieser Übung geht es weniger um die Übung selbst als vielmehr um das Gefühl, dass du danach erlebst. Dieses Gefühl speicherst du ab und versuchst, es im Laufe des Tages so oft wie möglich abzurufen. Du wirst bemerken, dass dies in Sekundenschnelle funktioniert und sich deine körperlichen und geistigen Fähigkeiten dadurch erheblich steigern können.

Versuche, dieses Gefühl in verschiedenen Situationen in Erinnerung zu rufen. Zum Beispiel, wenn du vorhast, etwas Schweres zu heben, wird es dir wesentlich leichter fallen. Oder wenn du vor einer kleinen emotionalen Herausforderung stehst, kannst du das Gefühl des Bewusstseins aus der Übung heranziehen.

Indem du dieses Training bei kleinen Herausforderungen im Alltag praktizierst, wirst du es zur Verfügung haben, wenn du es wirklich brauchst. In einer Situation, in der du es dringend benötigst, hast du bereits eine Übung zur Bewältigung herausfordernder Situationen vor dir. Danach wirst du dann verschlossene Bereiche auch bei dir selbst und auch bei anderem Wahrnehmen lernen.





## Bewusstsein aktivieren beim Pferd, Hund, allen Tieren

### Beim Pferd, Hund, allen Tieren:

Tiere werden dich bereits mit dieser ersten Übung deutlicher wahrnehmen und besser verstehen können!

Oft lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Tier selbst, was dazu führen kann, dass wir für das Tier unsichtbar oder schwer zu lesen sind. Tiere können uns wahrnehmen, wenn unsere Aufmerksamkeit bei uns selbst liegt. Das Aktivieren des Bewusstseins ist die erste Technik im Kurs, die dir dabei in Sekundenschnelle helfen kann.

Wenn du bewusst präsent bist, strahlst du eine ehrliche Ruhe aus, die es dem Tier ermöglicht, dich zu sehen und deiner inneren Ruhe zu folgen, sich dir anzuschließen. Wenn du dieses Gefühl so oft wie möglich in Erinnerung rufst, hast du es zur Verfügung, wenn du es am meisten benötigst.