



Intention statt Kraft!

Dein ganzer Körper und Organismus steht dir ab sofort zur Verfügung und wird leicht!

Wenn wir „Kraft“ benutzen – verbrauchen wir Kraft!

Wenn wir „Kraft“ benutzen – verspannen wir einzelne Muskeln und haben den Körper nicht als Ganzes zur Verfügung!

Wenn wir "Kraft" verwenden, fällt es uns schwer, eine Kiste Wasser zu heben, eine Einkaufstasche zu tragen oder eine Schubkarre zu schieben. Das geschieht, weil wir nur bestimmte Bereiche unseres Körpers benutzen und diese Bereiche den Rest des Körpers ausschließen. Dadurch ist der Körper nicht in seiner Gesamtheit, seiner Einheit präsent - weder für dich selbst noch für andere. Besonders Tiere bemerken das schnell, und sie finden es ebenfalls schwer, uns als Ganzes, als Einheit wahrzunehmen. Das Bild von uns wird unscharf!

Wenn wir "Kraft" einsetzen, verbrauchen wir viel mehr Energie. Der Gebrauch von "Kraft" führt oft dazu, dass wir bestimmte Muskeln verspannen und unseren Körper nicht als ein harmonisches Ganzes nutzen. In solchen Fällen ist unser Körper nicht in der Lage, die gesamte Bandbreite seiner Fähigkeiten abzurufen.

Am Tier und am Menschen:

Wenn du am Hund oder am Pferd mit Kraft ziehst, wird dieser seinen Körper nicht zur Verfügung haben.

Einzelbewegungen sind das Resultat und das Bewusstsein für den Körper ist ebenso nicht mehr gegeben.

Wenn wir „Kraft“ benutzen – verspannt sich der Körper, den wir berühren und auch dieser wird mit Kraft antworten und hat ebenso nur Einzelbereiche seines Körpers zu Verfügung und ist nicht im Fluss. Der Körper mit seiner Struktur, seinen Muskeln, Sehnen, Gelenken, Faszien ist nicht im Fluss.

Wir brauchen also eine andere Lösung! Techniken aus dem Kung fu und Qi Gong!

- ◆ Energieoptimierung
- ◆ Feinabstimmung der Bewegungen
- ◆ Mentale Kontrolle
- ◆ Effizienzsteigerung



Wir bedienen uns der Intention statt Kraft. In den Zusatzübungen findest du dann noch Beispiele wie du dich technisch richtig bewegst und so die Intention noch besser folgen kannst. Es ist eine Kombination aus Intention und Technik, die den Körper als Ganzes in die Arbeit mit einbezieht. So ist er auch gebaut.

Die Idee von "Intention statt Kraft" bezieht sich auf die Vorstellung, dass die mentale Ausrichtung oder Absicht (Intention) in vielen Fällen wichtiger und effizienter sein kann als die reine körperliche Kraft, insbesondere in Aktivitäten, die auf Geschicklichkeit, Konzentration und Feinmotorik angewiesen sind. Hier sind einige Aspekte dieses Konzepts:

Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit: Anstatt nur körperliche Anstrengung zu verwenden, versucht man, die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Aspekt einer Handlung zu lenken. Dies kann dazu beitragen, die Präzision und Effizienz zu steigern.

Energieoptimierung:

Indem man sich auf die Intention konzentriert, kann man Energie sparen. Wenn man beispielsweise eine Aufgabe mit zu viel körperlicher Kraft angeht, kann dies zu Verschwendung führen.

Feinabstimmung der Bewegungen:

In Aktivitäten wie Qi Gong, Tai Chi oder anderen Bewegungskünsten kann die bewusste Intention dabei helfen, die Bewegungen genau auszuführen und das Gleichgewicht zu halten.

Mentale Kontrolle:

Intention kann auch helfen, die mentale Kontrolle über eine Handlung zu behalten. In Situationen, in denen Stress oder Druck im Spiel sind, kann die bewusste Absicht dazu beitragen, den Fokus zu bewahren.

Effizienzsteigerung:

In einigen Fällen kann eine klare Intention dazu beitragen, eine Aufgabe schneller und effizienter zu erledigen, indem sie unnötige Schritte oder übermäßige Anstrengung verhindert.

