

# Lektion 10 - Zusammenfassung



"Du kannst nicht nichtüben." Peter Sloterdijk

Du "übst" also immer unbewusst/ungewollt viele Aspekte, was dann in der Summe für dich, oder gegen dich arbeitet. Die ganzen Themen aus diesem Kurs, also Song&Wind, schnelle Finger, lockere Atmung, Stütze, Zunge, Anstoss usw sind Kernelemente des Spiels. Sorge dafür, durch ganz bewusstes Trainieren dieser Aspekte, dass sie dauerhaft FÜR dich arbeiten.

Der Weg zur Veränderung führt immer über die Bewusstmachung dessen was Du tust, und das dann damit abgleichst, was das Ideal wäre. Es ist sinnvoll, wenn Du bei deinen Betrachtungen immer vom einfachen, ja vom oft banal erscheinenden ausgehst.

SelbstBewusstsein heisst, sich seiner selbst bewusst sein. Wirklich zu wissen, was man tut, was man kann, was man nicht kann, oder noch nicht gut genug.