Tai Chi & Qi Gong Schule

Das innere

Tai Chi & Qi Gong

der

ITCCA

International Tai Chi Chuan Association

Inhalt

Vorwort	3
Stammbaum des Yang-Stils	4
Die ITCCA	6
Häufige Fragen	6
Vertiefungsstufen	9
Inneres Tai Chi	10
Lehrberechtigte	15
Literatur	16

Weitere Informationen über die ITCCA-Schule und das Kursangebot finden Sie unter: www.itcca.ch

Die ITCCA bietet Kurse in diversen Ländern Europas an. Informationen unter: www.itcca.com

Autor: Guido Ernst
Leiter der ITCCA-Tai Chi & Qi Gong Schule
Meisterschüler von Meister Chu King-Hung

1. Auflage: 2022
2. Auflage: 2024

Copyright by Guido Ernst GmbH

Druck, Lutz AG, 9042 Speicher

Vorwort

Nachdem ich das Buch von Frieder Anders, "Tai Chi – Chinas lebendige Weisheit", gelesen hatte, nichts verstand, doch innerlich angeregt wurde, meldete ich mich im Oktober 1986 für einen Wochenkurs auf der Rigi an. Es wurde eine unvergessliche Woche. Deren Höhepunkt war am letzten Tag, als uns Meister Chu den Einsatz von Chi, von Energie demonstrierte. Anhand der Figur Jai (sprich tschai), einer Grundtechnik der Selbstverteidigung liess uns Meister Chu staunen. Er stellte sich in Position, seine Arme zu einem flachen Kreis auf Schulterhöhe geformt, das Gewicht des Körpers auf dem vorderen Bein. Ich hielt meine Handfläche an seinen Handrücken. Auf der andern Seite meiner Hand, dem Handrücken hielt ein Schüler seine beiden Hände dagegen und hinter ihm mit gestreckten Armen, die Hände an den Schultern des Vorderen, eine Kolonne von fünfzehn Leuten. Meine Hand im Sandwich, stand ich im rechten Winkel zu Meister Chu und der Kolonne und wartete, was da wohl kommen mag. Konzentrierte Atmosphäre, alle waren ruhig, niemand bewegte sich. Auf einmal wurde die ganze Kolonne zurückgestossen, aber ich spürte keinen Druck auf meiner Hand und Meister Chu hatte sich kaum bewegt. Wie war das nur möglich? "Sending Energy", sagte Meister Chu. Dann konnte ich mich in die Kolonne stellen, dagegen halten und ein Anderer hielt seine Hand zwischen die Meister Chu's und des ersten Schülers. Ich mache nicht mit, dachte ich, ist doch alles nur gespielt. Ich bleibe stehen. Eine

Weile passierte nichts, ich begann schon leise zu triumphieren, als plötzlich eine starke Welle über mich rollte und die ganze Kolonne zurückstiess. Alle Teilnehmer*innen konnten ihre Hand dazwischen halten um den Effekt zu spüren. Unglaubliches Staunen bei Allen. Das faszinierte mich und so bin ich immer noch dabei und übe, was ich von Meister Chu bis jetzt gelernt habe und noch lernen werde.

Ähnlich verblüffende Anwendungen der Energie von Meister Chu können Interessierte in kurzen Videoclips auf der Homepage sehen: www.itcca.ch

Stammbaum des authentischen Yang-Stils

Die International Tai Chi Chuan Association, kurz ITCCA genannt, lehrt den authentischen Yang-Stil, wie er von der Familie Yang am Anfang des 19. Jahrhunderts entwickelt und innerhalb der Familie unterrichtet wurde. Das innere Tai Chi unterscheidet sich erheblich vom äusseren, das in der Öffentlichkeit unterrichtet wird.

Yang Lu-Chan 1. Generation

Begründer des Yang-Stils und Lehrer des Kaisers und seiner Familie. Er erhielt den Übernamen, Yang der nicht kämpft, da er jeden Kampf gewann, ohne kämpfen zu müssen. Eine leichte Berührung des Gegners reichte, um ihn wegzuschleudern, ohne ihn zu verletzen.

(Kaum zu glauben, aber berührt man einen elektrischen Draht der geladen ist, schnellt man zurück, ohne das sich der Draht bewegt. Die Energie machts).

Yang Chien-Hou 2. Generation
führte die Tradition seines Vaters fort.

Yang Cheng-Fu 3. Generation
Sohn von Yang Chien-Hou, unterrichtete als erster der Yang Familie öffentlich in Parks. Er reiste viel in China umher und machte Tai Chi bekannt.

Yang Shou-Chung 4. Generation
Sohn von Yang Cheng-Fu, begann als Achtjähriger mit Tai Chi Chuan und wurde der führende Vertreter der Yang-Familie.

Chu King-Hung 5. Generation
war dritter und letzter Meisterschüler von Meister Yang Shou-Chung, der lückenlos in die Tradition und die Geheimnisse der Yang Familie eingeweiht wurde.
Er gründete 1971 mit Meister Yang die ITCCA mit dem Ziel, den authentischen Familienstil öffentlich zu unterrichten. Er repräsentiert die ITCCA und bietet auf Sardinien mehrtägige Ferienkurse an.

Guido Ernst 6. Generation
ist seit 1986 Schüler von Meister Chu. 1993 wurde er sein Privatschüler und Lehrberechtigter der ITCCA.
2002 wurde er zum Meisterschüler ernannt.

Die ITCCA

Die ITCCA widmet sich der Pflege und Förderung der Bewegungskünste Tai Chi Chuan & Qi Gong nach dem authentischen Yang-Stil. Die Lehrberechtigten der ITCCA sind zur regelmässigen Weiterbildung bei Meister Chu verpflichtet. Damit wird eine unverfälschte Weitergabe des Familienstils gewährleistet.

Die ITCCA unterrichtet in verschiedenen Ortschaften der Schweiz und in diversen Ländern Europas.

Ein Vorteil der ITCCA ist, dass Sie bei einem Wohnort- oder Arbeitsplatzwechsel oder einem Studienaufenthalt in einer andern Stadt, in einem andern Land den gleichen Stil weiterlernen und vertiefen können.

Die ITCCA ist politisch und religiös neutral und offen für alle, die inneres Tai Chi & Qi Gong lernen möchten.

Häufig gestellte Fragen

Was ist Tai Chi, was ist es nicht?

Tai Chi ist keine Ideologie, keine Religion, kein esoterischer Tanz und auch keine Gymnastik in Zeitlupe, sondern eine alte, chinesische Bewegungskunst - mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund - die ursprünglich als Kampfkunst entwickelt wurde.
Tai Chi steht auf drei Säulen: Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Am Anfang kann Tai Chi harte Körperarbeit sein. Aber wie heisst es: Es ist besser, man

ist hart zu seinem Körper, sonst wird der Körper später hart zu uns. Aber Achtung! Gewusst welche Härte. Es gibt Härte die schädlich ist, dazu zählt Tai Chi nicht, wenn man es richtig trainiert.

Wozu soll Tai Chi gut sein?

Tai Chi ist ein gutes Basistraining für jede Situation im Alltag und im Sport. Sie bleiben oder werden beweglicher, nicht nur körperlich, auch im Kopf. Das hilft in alltäglichen Situationen, ob privat, geschäftlich oder im Sport. Sie erfassen Situationen schneller, handeln direkt und effizient.

Was braucht es, um Tai Chi & Qi Gong zu üben ?

Nur etwas Platz und Zeit, sowie ein wenig Disziplin zum Üben, sonst nichts. Sie müssen keine speziellen Kleider tragen, keine besondere Diät einhalten und es erfordert auch keine enthaltsame Lebensweise. Sie haben ihr Fitnessprogramm immer dabei und können Tai Chi & Qi Gong überall praktizieren, da alle Figuren auf den Beinen ausgeführt werden: im Büro, am Strand, im Wald, auf einer Raststätte oder zu Hause.
Aufstehen und loslegen! So einfach geht es.

Wieviel muss, sollte man üben?

Das hängt davon ab, welche Ansprüche Sie haben. Täglich 15 Minuten sind eine gute Basis für den Anfang. Wichtig ist zudem, nicht schlapp und nicht zu ehrgeizig zu üben und die Begleitung durch eine gute Lehrerin

oder einen guten Lehrer, da ohne Korrekturen, Fortschritte kaum möglich sind und Sie sich Falsches angewöhnen können. Nach einiger Zeit des Übens übertragen sich die Bewegungsprinzipien des Tai Chi's & Qi Gongs in die Bewegungen des Alltags und lockern so Gelenke, entspannen Muskeln, Sehnen und Bänder und stärken die Knochen.

Wo kann man Tai Chi & Qi Gong überall anwenden?

Da es den Menschen als Ganzes trainiert und seine Entwicklung fördert, kann vorallem Qi Gong überall angewendet werden: in Firmen, die für ihre Mitarbeitenden etwas zur Entspannung und Entschleunigung anbieten wollen, in Schulen für nervöse Schüler und Schülerinnen, sowie für Lehrerinnen und Lehrer als Ergänzung zum Turnunterricht, in Altersresidenzen als Sturzprophylaxe und und sanftes Krafttraining, in Sportvereinen, da es die Verletzungsgefahr verringert und die Koordination verbessert, in Kurhäusern als Therapie und bei Seminaren zur Auflockerung nach längerem Sitzen.

Was ist der Unterschied zwischen Tai Chi & Qi Gong?

Qi Gong ist einfacher zu lernen und ist vorallem ein Gesundheitstraining. Tai Chi ist Kampfkunst, eine wirksame Selbstverteidigung.

Die inneren Bewegungsprinzipien - die Vertiefungsstufen - sind dieselben, die aus den langsam, fliessenden Bewegungen immer besseres Tai Chi & Qi Gong entwickeln.

Es gibt inneres und äusseres Tai Chi. Beim inneren Tai Chi - so wie es in der ITCCA vermittelt wird - werden die Vertiefungsstufen in die einzelnen Figuren der Form integriert und durch beharrliches Training in die alltäglichen Bewegungen übernommen. Basis der Vertiefungsstufen ist die Yin-Yang Form. Auf ihr bauen die andern Stufen auf, Schritt für Schritt, Stufe für Stufe.

Vertiefungsstufen

Die Vertiefungsstufen beginnen mit der Yin-Yang Form. Sie gibt der Form Struktur. Wenn Sie alle drei Teile der Form gelernt haben und die Figuren fliessend ineinander übergehen, ist nicht klar, wo eine Figur endet und eine neue beginnt. So als würde man einen Text schreiben ohne Leerschlag zwischen den Wörtern. Die Yin-Yang Form ist gewissermassen der Leerschlag zwischen den einzelnen Figuren. Er muss aber richtig gesetzt werden, d.h. es ist genau definiert, wo Yin zu Yang wechselt und umgekehrt.

Mit der Yin-Yang Form wird auch klar, dass die ganze Form aus einzelnen, in sich abgeschlossenen Figuren besteht, die fliessend ineinander übergehen. In diese Figuren werden die Vertiefungsstufen integriert.

Es gibt sechs Hauptvertiefungsstufen. Neben der bereits erwähnten Yin-Yang Form sind dies: die Chi-Form, die Armspirale; das Zentrum, die Bewegung aus der Mitte; die Beinspirale, der richtige Einsatz der Knie; die Halsspirale, die richtig drehen muss und als höchste Stufe, der innere Atem, eine spezielle Atemtechnik.

Hinzu kommen diverse Unterstufen: Je nach Figur drehen die Vorderarme nach innen oder nach aussen, bewegen sich die Arme mehr nach vorne als nach oben, lastet das Gewicht auf der Ferse oder den Zehen, auch das Beugen der Knie hat einen Einfluss auf die Energie und die Atmung.

Tai Chi & Qi Gong ist weit mehr als langsames, oberflächliches repetieren einer Figur oder einer Form. Manche glauben, wer sich langsam bewege, mache Tai Chi oder Qi Gong. Schön wärs, wenn es so einfach wäre!

Inneres Tai Chi Chuan

Inneres Tai Chi Chuan zu lernen ist vergleichbar mir dem Erlernen einer Fremdsprache oder eines Musikinstrumentes. Es braucht Zeit und Hingabe, wenn Sie ein gutes Niveau erreichen wollen.

Die Basis von Tai Chi ist die Form, die aus drei Teilen besteht. Teil 1 symbolisiert die Erde, Teil 2 den Himmel und Teil 3 den Menschen, der die Energie der Erde und des Himmels nutzt. Der ganze Ablauf der Form dauert etwa 15 Minuten. Haben Sie alle drei Teile gelernt, haben Sie bildlich gesprochen ein Rad gebaut und je präziser die Figuren ausgeführt werden, desto runder rollt das Rad. Sind die Figuren ungenau, holpert es und damit es weniger holpert, rundet man die Figuren mit der Formkorrektur ab, einer Vorstufe der Vertiefungsstufen. Sie verbesseren sich von der Dezimeter- über den Zentimeter- zur Millimeterpräzision. Wenn die Form

präziser wird und das Rad einigermassen rund läuft, können Sie mit den Vertiefungsstufen, mit innerem Tai Chi beginnen. Mit den Vertiefungsstufen wird aus dem Rad allmählich eine Kugel, Sie werden beweglicher.

Inneres Tai Chi zu beschreiben, damit es verständlich wird, ist nicht möglich. Sie können es nur erfahren. Äussere Bilder können helfen eine Vorstellung zu haben, wie wichtig die Vertiefungsstufen sind. Ein gutes Bild zur Veranschaulichung ist die Uhr. Jedes einzelne Teil der Uhr entspricht einer Vertiefungsstufe im Tai Chi und muss präzise gefertigt sein und mit den andern Teilen sorgfältig zusammengefügt werden, damit die Uhr genau läuft. So müssen auch die einzelnen Vertiefungsstufen präzise ausgeführt und miteinander verbunden werden, damit die Energie nicht blockiert oder verschwendet wird. Beides gilt es zu vermeiden, wenn der Körper keine Zwangsjacke werden soll und Sie gesund und vital alt werden wollen.

Äussers Tai Chi steht für das Gehäuse, inneres Tai Chi liefert das Uhrwerk dazu oder wer lieber Autos als Uhren mag, äusseres Tai Chi liefert die Carrosserie, inneres baut den Motor.

Mit jeder Vertiefungsstufe wird die ganze Form, d.h. alle drei Teile, von Anfang an überarbeitet und auf ein immer höheres Niveau gehoben. Die erste Vertiefungsstufe sollte mit der zweiten verbunden werden, die dritte mit der ersten und der zweiten und u.s.w, bis alle Vertiefungsstufen ineinander greifen und die Energie den

ganzen Körper erfüllt. Wenn Sie dies schaffen, altern Sie auf eine natürliche, gesunde Weise und können die Zukunft gelassen angehen, da Sie geistig und körperlich fit bleiben. Es lohnt sich aber frühzeitig zu beginnen. Wer erst mit sechzig anfängt, kann Mühe haben die Figuren zu lernen. Wenn dem so ist, empfehle ich Qi Gong. Damit können Sie in jedem Alter beginnen und davon profitieren. Denn wie gesagt, inneres Tai Chi zu lernen ist vergleichbar mit dem Erlernen eines Musikinstrumentes oder einer Fremdsprache.

Ich praktiziere Tai Chi seit 38 Jahren und mache immer noch Fortschritte. Es ist eine spannende Reise nach innen. Es wirkt wie Wasser das langsam tiefer eindringt und die Wurzeln wässert, damit Früchte gedeihen, resp. die Gesundheit erhalten bleibt oder wieder besser wird.

Als mein Lehrer, Meister Chu King-Hung als junger Mann das erste Mal bei Meister Yang Shou-Chung in den Unterricht ging und ihm seine Form zeigte, die er von einem alten Mann gelernt hatte, sagte Meister Yang: "Das sieht schön aus, was du da machst, aber es ist kein Tai Chi, es hat kein Yin-Yang"
Meister Chu sagte mir, dass er sich nach der Lektion bei Meister Yang vitaler und agiler gefühlt habe, als je zuvor. Er sei aber froh gewesen, dass ihm der alte Mann den Ablauf der Form, gewissermassen das Alphabet beigebracht habe. Aber das Alphabet reicht nicht aus, um die Energie wirksam zu nutzen oder bildlich gesprochen, um eine Zeitung zu lesen oder einen Text zu schreiben.

Inneres Tai Chi & Qi Gong können Sie an den Kursen der ITCCA (International Tai Chi Chuan Assocation) lernen.

Das Kursangebot umfasst neben der Form und ihren Vertiefungsstufen, Partnerübungen wie Pushhands und Fightingform, Waffenformen mit Schwert und Säbel. Qi Gong mit den 24 taoistischen Übungen, I Kung, Meditation & Selbstmassage runden das Angebot ab.

Für Firmen, Schulen und Privatgruppen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse angeboten.
Auch Privatstunden sind möglich.

Erweitert wird das Angebot mit Ferienkursen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Im Februar in Diano Marina direkt am Meer, im August in Speicher im hügeligen Appenzell und im November in Ascona am Lago Maggiore.

Die ITCCA - Tai Chi & Qi Gong - Schule steht für Fairness und Qualität.

Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie unverbindlich in eine Probelektion und lernen Sie inneres Tai Chi und Qi Gong kennen.

Das Kursangebot finden Sie unter www.itcca.ch oder Sie können uns anrufen oder ein Email schreiben.

Wer regelmässig Tai Chi übt, wird beweglich wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

Speicher im Frühling 2024

Guido Ernst

Lehrberechtigte der ITCCA-Schule

Guido Ernst
076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch

1986 begann ich auf der Rigi mit Tai Chi bei Meister Chu King-Hung.
1993 wurde Ich Privatschüler von Meister Chu und Lehrberechtigter der ITCCA und unterrichtete in Bern.
1997 eröffnete ich eine Schule in Genf.
2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt. Seit
1995 bin ich professioneller Tai Chi & Qi Gong-Lehrer .

Simon Duttwyler
077 427 53 52
s.duttwyler@itcca.ch

Mein beruflicher Hintergrund sind die Naturwissenschaften, und ich bin doktorierter Chemiker der Universität Zürich und seit 2010 in der Forschung und Umweltanalytik tätig. .
2005 wurde ich Mitglied der ITCCA. (International Tai Chi Chuan Association)
2013 erhielt ich von Meister Chu die Lehrberechtigung und bilde mich seither regelmässig weiter.
Von 2013 bis 2022 lebte ich in China und arbeitete als Chemieprofessor in der nähe von Shanghai.
2023 kehrte ich in die Schweiz zurück und unterrichte nebenberuflich Tai Chi und Qi Gong.

Tai Chi ist theoretisch rein philosophisch, seine Methode dafür praktisch wissenschaftlich.

Literatur

Tai Chi - Chinas lebendige Weisheit
Frieder Anders
Hugendubel-Verlag
ISBN 3-88034-433-7

Das innere Tai Chi Chuan
Frieder Anders
Theseus-Verlag
ISBN 3-89620-224-3

Taijiquan – die Kunst der natürlichen Bewegung
Christel Proksch
Bacopa-Verlag
ISBN 3-901618-23-6

Die ITCCA Tai Chi & Qi Gong Schule bietet Kurse an in: Ascona • Diano Marina • St.Gallen • Speicher • Teufen AR Zürich

Informationen

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher

info@itcca.ch
076 581 42 90
www.itcca.ch