



TAI CHI
CHUAN



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

Ich werde oft gefragt, was der Unterschied zwischen Tai Chi und Qi Gong sei.

Qi Gong ist einfacher zu lernen und man praktiziert es als Gesundheitstraining, während Tai Chi auch eine Kampfkunst ist, die man zur Selbstverteidigung anwenden kann. Die inneren Bewegungsprinzipien, die sogenannten Vertiefungsstufen, die aus den langsam, fließenden Bewegungen immer besseres Tai Chi und Qi Gong machen, sind dieselben.

Auch beim Tai Chi gibt es einen Unterschied, nämlich, inneres und äusseres Tai Chi. Beim inneren Tai Chi, so wie es an unserer Schule vermittelt wird, werden die einzelnen Vertiefungsstufen, wie Arm- und Beinspirale, Zentrum, etc. in die einzelnen Figuren der Form eingeübt 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.

Ich praktiziere Tai Chi seit 36 Jahren und mache immer noch Fortschritte. Es ist eine spannende Reise nach innen. Die Vertiefungsstufen wirken wie Regen der langsam tiefer eindringt und die Wurzeln wässert, damit die Blüten gedeihen, resp. die Vitalität 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 einmal, dass er sich nach der Lektion bei Meister Yang vitaler und agiler gefühlt habe. Er sei froh gewesen, dass ihm der alte Mann den Ablauf der Form, gewissermassen das ABC beigebracht habe. Aber das ABC reicht nicht aus, um die Energie wirksam zu nutzen oder bildhaft ausgedrückt, um Zeitung zu lesen oder einen Text zu schreiben.

Tai Chi und Qi Gong ist weit mehr als mechanisches, oberflächliches repetieren einer Figur oder einer Form. .