



**TAI CHI
QI GONG**



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

Wie im letzten Newsletter im August angesprochen, erkläre ich kurz das Zentrum.

Das Zentrum, eine der sechs Hauptvertiefungsstufen, ist die Bewegung aus der Mitte, der Hüfte, die sich in verschiedene Richtungen bewegt. Ist die Richtung falsch oder wird das Zentrum nicht bewegt, wird Energie blockiert oder verschwendet. Beides sollte vermieden werden. Das Zentrum richtig bewegt, verbessert und stabilisiert das Gleichgewicht und vertieft die Atmung.

Es gilt die Bewegung aus dem Zentrum mit der Yin-Yang-Form, der Basis der Vertiefungsstufen zu verbinden, d.h. man bewegt das Zentrum gleichmässig in die richtige Richtung, solange wie eine Yin- oder Yang Phase dauert. Das ist keine Kunst, braucht aber Präsenz. Dabei ist Achtsamkeit gefordert und wird gleichzeitig gefördert. Was ein Vorteil ist, auch für den Alltag. Denn, wie heisst es treffend: Man muss die Probleme lösen, bevor sie entstehen. Das kann mit Achtsamkeit gelingen. Aber nur mit Achtsamkeit als Tatsache und nicht als Vorstellung, als Theorie!

Das Zentrum verbindet den Oberkörper mit den Beinen, dem Fundament. Im nächsten Newsletter vom März möchte ich mich diesem Fundament widmen und mit der Beinspirale beginnen.