



TAI CHI & QI GONG
Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
Tel. 076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch

Wie im Newsletter vom März angesprochen eine kurze Erklärung über die Vertiefungsstufen, die sogenannten inneren Prinzipien im Tai Chi.

Die Vertiefungsstufen legen Meridiane frei, lösen Blockaden und öffnen Gelenke, damit die Energie frei fließen kann. Dies führt von äusserem zu innerem Tai Chi. Ein Weg, der immer wieder Neues offenbart, wie eine Wanderung auf unbekanntem Weg.

Inneres Tai Chi beschreiben, damit es verständlich wird, ist kaum möglich. Es lässt sich aber durch Üben erfahren. Äussere Bilder können helfen, sich Tai Chi vorzustellen. Ein gutes Beispiel dafür ist die Uhr. Jedes einzelne Teilchen der Uhr entspricht einer Vertiefungsstufe im Tai Chi. Jedes Teilchen muss genau sein und mit den andern Teilen präzise zusammengefügt werden, damit die Uhr genau läuft, und so sollten auch die einzelnen Vertiefungsstufen im Tai Chi präzise miteinander verbunden werden, damit die Energie nicht blockiert oder verschwendet, sondern gewonnen wird.

Äusseres Tai Chi liefert das Gehäuse, inneres das Uhrwerk dazu, oder wer lieber Autos oder Lokomotiven mag, äusseres Tai Chi liefert die Karrosserie, inneres den Motor.

Tai Chi ist auch eine Körpersprache. Dasselbe gilt für Qi Gong. Richtig geübt, versteht sie der Körper und nutzt die daraus gewonnene Energie im Alltag. Man leistet mehr und ermüdet weniger, weil durch die verbesserte Körperhaltung aufgrund der Vertiefungsstufen die Energie immer freier fliesst.

Mit jeder Vertiefungsstufe werden die Figuren der Form von Anfang an überarbeitet und auf ein immer höheres Niveau gehoben. So verändern wir ein normales Fahrrad allmählich in ein E-Bike, um es wieder bildlich zu sagen.

Die Basis der Vertiefungsstufen ist die Yin-Yang Form, die ich im letzten Newsletter vom März angesprochen habe. Auf ihr bauen die Vertiefungsstufen auf. Was für Vertiefungsstufen es gibt, davon im nächsten Newsletter vom August.