



**TAI CHI  
QI GONG**



**TAI CHI & QI GONG**

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

[g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)

Wie im letzten Newsletter vom Dezember angesprochen, erläutere ich kurz die nächste

Vertiefungsstufe, die Beinspirale:

Bei der Beinspirale werden die Knie aktiv mitbewegt. Dabei werden auch die Fuss- und Hüftgelenke entspannt und in die richtige Position geschoben. Es gilt, die Bewegung der Knie mit dem Zentrum und der Yin-Yang Form zu verbinden - drei Bewegungen, drei Vertiefungsstufen, die miteinander verbunden werden; bildlich gesprochen ein Trio, das zusammenspielen sollte.

Nach einiger Zeit des Übens wirkt die Beinspirale bei den täglichen Bewegungen. Wir stehen leichter auf und schonen die Gelenke in den Beinen. Aufwärts Wandern geht leichter. Wir stemmen uns nicht mehr in die Höhe, man, frau auch, schraubt sich hinauf.

Wird das Zentrum richtig mit der Beinspirale verbunden, wirkt es positiv auf das Gleichgewicht, auf das Atmen ohnehin.

Beim nächsten Newsletter vom Juni... möchte ich noch beim Fundament, den Beinen bleiben und die Unterstufen, Ferse und Zehen und 70-30 im Beugen der Knie kurz erklären.