



**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 Juni angesprochen, hier die Vertiefungsstufen des inneren Tai Chi's kurz aufgeführt.

Es gibt sechs Hauptvertiefungsstufen:

- Die Yin-Yang Form als Basis.
- Die Chi Form als Spiralbewegung der Arme.
- Das Zentrum als Bewegung aus der Mitte.
- Die Beinspirale öffnet und entspannt die Fuss- Knie- und Hüftgelenke.
- Die Halsspirale die zur richtigen Seite hin drehen muss.
- Der Innere Atem der die Vertiefungsstufen dynamisch bewegt.

Zu den Hauptstufen gibt es Unterstufen:

- 5 Vitamine welche die Arm- und Handhaltung präzisieren.
- 3 Yin-3 Yang geben die Richtung der Bewegung vor.
- Ferse & Zehen in der Gewichtsverlagerung.
- Innen- & Aussenrotation der Armspirale.
- 70/30 im beugen der Knie.
- Handfläche & Finger für den inneren Atem.

Eine Reise fürs Leben, die immer spannender wird und sich lohnt! Warum?

Durch Üben werden die Vertiefungsstufen in die täglichen Bewegungen übernommen. Dadurch steigt man leichter Treppen hoch, wird beweglicher, atmet tiefer, das Bedürfnis sich zu bewegen nimmt zu.

Man reagiert schneller in Alltagsituationen, wird agiler und vifer; und einiges mehr – kurz: Wir leben und bewegen uns wieder so wie es die Natur vorgesehen hat und immer weniger so, wie uns das moderne Leben schadet und krank macht. Allmählich entwickelt sich eine mentale und körperliche Widerstandskraft gegen negative, äussere Einflüsse. Man, Frau auch stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein. Das Leben wird leichter!

Die einzelnen Vertiefungsstufen erkläre ich in den folgenden Newslettern. Im nächsten vom Dezember ist das Zentrum an der Reihe, die Bewegung aus der Mitte.