



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

Wie im letzten Newsletter angesprochen ist Qi Gong und Tai Chi mehr als oberflächliches repetieren einer Figur oder einer Form. Manche glauben, wer sich langsam bewege, mache Tai Chi oder Qi Gong. Schön wärs, wenn es so einfach wäre!

Inneres Tai Chi zu lernen ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Fremdsprache oder eines Musikinstrumentes und das braucht Zeit und Hingabe. Eine Geige in die Hand nehmen und mit dem Bogen über die Saiten streichen oder in eine Flöte blasen, kann jede und jeder. Ist das schon Musik? Wenn ja, wären wir alle Musiker*innen. Sind wir das?

Wenn in einer Sprache, Wörter und Sätze nicht stimmen, ist es Kauderwelsch und die Menschen verstehen es nicht, auch wenn es wie Spanisch tönt.

So verhält es sich mit Tai Chi. Es ist wie eine Körpersprache und damit der Körper die Sprache versteht und die Energie optimal zirkulieren kann, müssen die Figuren der Form präzise ausgeführt, resp. die Worte deutlich gesprochen und die Töne richtig gespielt werden.

Die Basis von Tai Chi ist die Form, die aus drei Teilen besteht. Teil 1 symbolisiert die Erde, Teil 2 den Himmel und Teil 3 den Menschen, der die Energie der Erde und des Himmels nutzt. Hat man alle drei Teile gelernt, hat man bildlich gesprochen ein Rad gebaut und je genauer die Figuren ausgeführt werden, desto runder rollt das Rad. Sind die Figuren ungenau, holpert es mehr oder weniger und damit es weniger holpert, rundet man die Figuren mit der Formkorrektur ab, einer Vorstufe für die Vertiefungsstufen. Man verbessert sich von der Dezimeter- über den Zentimeter- zur Millimeter- präzision. Wenn die Formkorrektur abgeschlossen ist und das Rad einigermaßen rund läuft, die Form ohne zu stocken fließt, kann man mit der Formvertiefung, mit innerem Tai Chi beginnen.

Die erste Vertiefungsstufe ist die Yin-Yang Form. Was ihre Funktion ist, davon im Newsletter vom März.