



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 angesprochen geht es nach der Formkorrektur mit den Vertiefungsstufen weiter. Die erste Stufe, das Fundament, ist die Yin-Yang Form. Sie gibt der Form Struktur. Wenn man alle drei Teile der Form gelernt hat und die Figuren fließend ineinander übergehen, ist noch nicht klar, wo eine Figur endet und eine neue beginnt. So als würde man einen Text schreiben ohne Leerschlag zwischen den Wörtern. Ein solcher Text ist schwierig zu lesen. Die Yin-Yang Vertiefungsstufe ist gewissermassen der Leerschlag zwischen den Wörtern, resp. den einzelnen Figuren. Er muss aber richtig gesetzt werden, d.h. es ist genau definiert wo Yin zu Yang wechselt und umgekehrt, resp. wo ein Wort endet und das neue beginnt. Wenn ich den Leerschlag falsch setze, ist der Text wohl ein wenig leichter zu lesen, aber er holpert immer noch und fließt nicht. Die Energie stockt. Die Yin-Yang Form zeigt auch, dass die ganze Form aus einzelnen, in sich abgeschlossenen Figuren besteht, die fließend und rund ineinander übergehen und auf diesen einzelnen Figuren bauen die folgenden Vertiefungsstufen auf.

Was es mit den Vertiefungsstufen auf sich hat, davon mehr im Newsletter vom Juni.