



**TAI CHI
QI GONG**



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

3 Yin – 3 Yang

Wie im letzten Newsletter vom Dezember angetönt, erläutere ich kurz die Vertiefungsstufe: 3 Yin – 3 Yang. Dabei handelt es sich hauptsächlich um die Richtung der Arme - je nach Figur bewegen sie sich mehr nach oben als nach vorne, mehr nach unten als zurück. Tönt einfach, birgt aber seine Tücken. Hinzu kommt - je nach Figur - auf einem Bein zu sitzen, d.h. einsinken bis zum tiefsten Punkt, den unsere Beinmuskulatur zulässt und exakt ausgeführt, wird die Muskulatur elastischer.

Hier beende ich vorläufig die Serie der Vertiefungsstufen. Wer das bisher Geschriebene in den Ablauf der Form integriert, erreicht schon ein gutes Niveau, eine bessere Atmung, einen besseren Energiefluss, eine bessere Körperhaltung und eine ausgeglichene, stabile Grundstimmung – kurz eine gute Gesundheit und als Zugabe können wir uns auch verteidigen, nicht nur körperlich, auch psychisch, da der Geist mittrainiert wird. Einen Hacken allerdings bleibt: Wir müssen es richtig umsetzen und nicht nur meinen, wir tun dies!