

Hebe die Tai-Chi-Hand und rolle die Finger zur Faust bis sie die Handfläche berühren. Den Daumen über das 2. Glied von Zeige- u. Mittelfinger schützend legen. Hand nicht abknicken da Energie in gerader Linie von Ellenbogen in die Faust fließen muss.

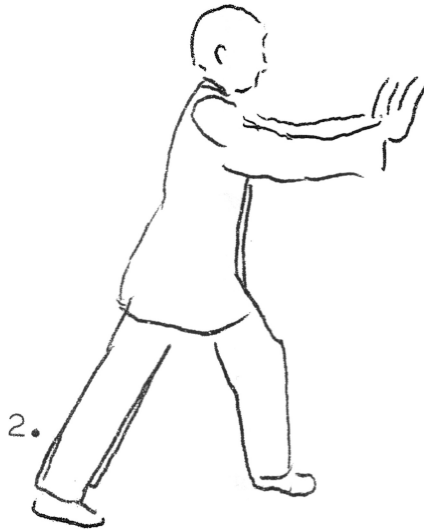
Eine Tai-Chi-Hand muß gradlinig ausgeführt werden um Blockaden zu vermeiden. Nicht kraftlos und nicht verkrampt. Hand und Arm müssen eine grade Linie bilden ( nicht Hand abknicken) damit Energie in die Fingerspitzen fließen kann. Finger entspannt und durchgestreckt, Daumen liegt an der Hand an, sonst Durchblutung und Energie optimal. Wenn man den Daumen von der Tai-Chi-Hand abspreizt, erhält man das Tiger-Maul. Nur wenige Übungen, wie das "Laute spielen" benötigen das Tigermaul.

.....

Tai-Chi-Energieerlangt man, wenn man den Kopf aufrecht hält, um den Geist zu entfalten. Schlapper Geist zeigt sich durch schlappe Körperhaltung im Wartezimmer deiner Arzt-Praxis. Auch beim sitzen auf einen Stuhl erkennt man einen kranken Patienten. Die Tai-Chi-Energie fließt ungebrochen in grader Linie

von einem graden Rücken in einen aufrechten Kopf. Hängende Schultern und hängende Köpfe geben kein glückliches Bild ab.

Die Grundhaltung im Tai-Chi ( Qi-Gong) ist ein sicherer, grader Stand. Die Beine stehen in Schulterbreite etwas vom Körper parall mit den Füßen nach vorne. Schulter etwas angezogen und Achselhöhlen etwas vom Körper schlapp herunter hängen, als ob wir Tennisbälle unter den Armen hätten. Dazu visualisiert man, eine Marionette des Kosmos zu sein, so als wenn der Kopf an einen Faden am Zenit des Himmels hängt. Gleichzeitig denken wir uns ein Gewicht an einer Schnur befestigt, daß von unserem Steißbein uns zum Erdboden fixiert. In dieser Stellung atmen sie durch die Nase tief ein, dass sich der Bauumfang weitert ( Bauchatmung ). Beim ausatmen lassen sie die Luft durch den Mund gründlich ausströmen. Unsere Lungen umfassen gut 5 Liter Luft und verteilen den benötigten Sauerstoff über das Blut bis zu den im Tai-Chi aktivierten Muskeln. Atmung, Bewegung und Gesit wird so trainiert. Das Gedächtnis wächst mit behalten von Figuren und deren bildhaften Bezeichnungen.



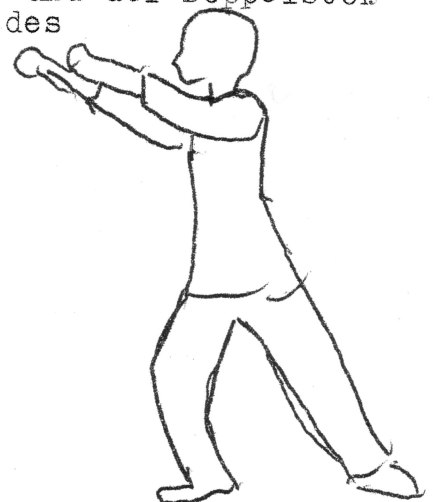
### Die drei Tai-Ci-Grundschrirte.

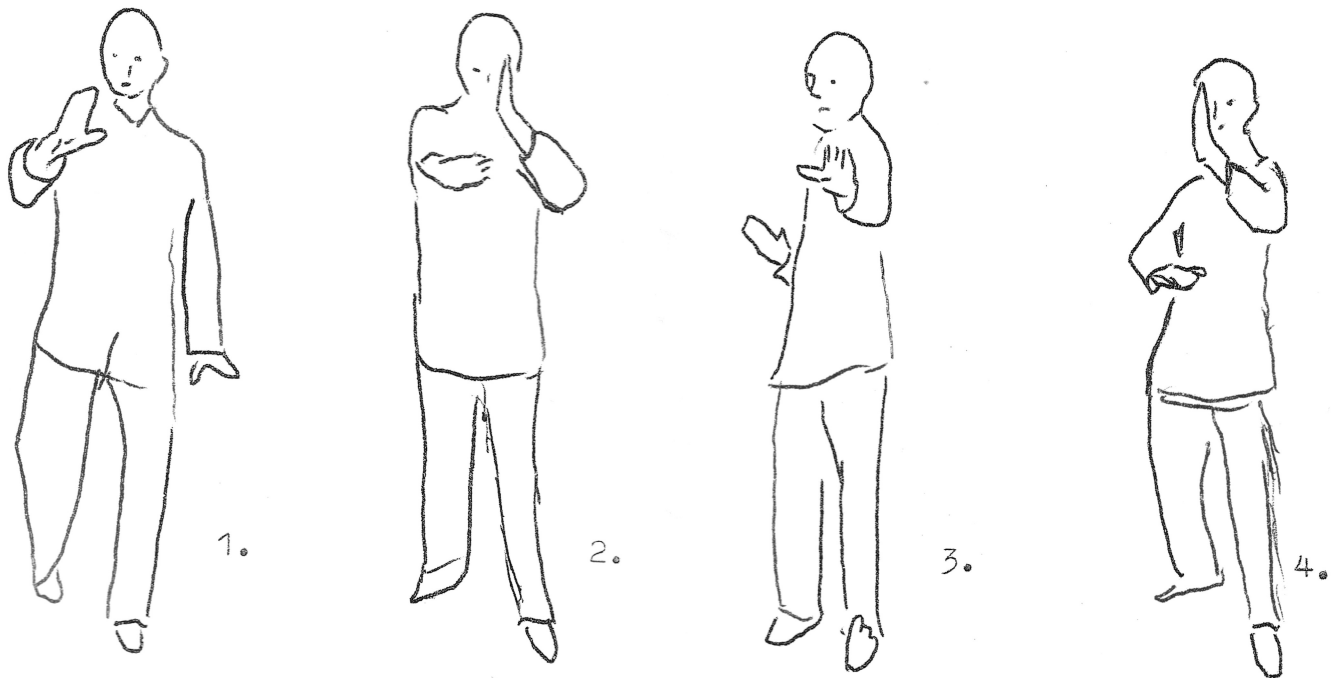
1. Der Paralell-Stand: die einzigste Stellung wo das Körpergewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt ist.
2. Der Bogenschritt, wo das Gewicht des Körpers zu 70% auf den vorderen Bein ruht und 30 % auf dem hinteren Bein verlagert ist.
3. Der leere Schritt, wird als schwierigste Stellung des Tai-Chi empfunden. Das ganze Körpergewicht ruht hier auf dem hinteren Bein.

Der dritte Tai-Chi- Grundschrirte ist der Tropfenschritt. Er ähnelt dem Bogenschritt ( Abbild Nr.:2 ), von dem es übrigens zwei Varianten gibt. Eine Variante bildet sich aus einer graden Linie von Bein und Körper. Die abweichende Variante zeigt einen aufgerichteten Körper. Beim Tropfenschritt indessen liegt das ganze Körpergewicht auf den hinteren Bein und der Körper sinkt dadurch etwas tiefer. Man sollte Spaß am Sport haben und damit freizügiger umgehen, denn es entwickelten sich seit Jahrhunderte unzählige Bewegungsformen, weshalb man sein ganzes Leben lang neue Übungen erlernen kann.

.....

Doppel-Faustschlag: Körpergewicht ruht auf den linken Fuß, rechtes Bein steht etwas nach vorne (ein kleiner Schritt ). Fäuste ruhig ballen. Ellenbogen zum Körper zurückziehen um Schlagvorbereitung. Innenseite der Unterarme zeigt nach oben (Bild 1 ). Nun die Unterarme mit der Innenseite nach unten drehen. Jetzt das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, daß sich das Knie biegt und der Doppelstoß ausgeführt werden kann. zum Kopf des Gegners. Die Hände haben einen Abstand von zwei Fäusten und sollten die Ohren des Gegners treffen. Daher der Name "Ohren Doppelschlag"





Übung: Die Laute spielen !

Den Klang der Laute-Saiten entsprechen den eigenen Schwingungen des Tai-Chi-Übenden, seinen Energiefluß , dessen fühlbare Wirkung sich in Wohlbefinden ausdrückt.

Achten wir zuerst auf die Beinhaltung als Haupt-Akteur in diesem Exerzitium. Abbild 1: das linke Bein steht vorne und der rechte Arm ist ausgestreckt. Nun einen halben Schritt nach vorne gehen und das Körpergewicht aufs linke Bein verlagern um den rechten Fuß vom Boden zu heben. Hierbei heben wir immer erst langsam die Fersen ( Haken) hoch und stützen uns noch etwas auf den Zehen ab. Dann lösen wir die Zehen vom Boden.

Abbild 2: Fest auf dem linken Bein stehen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Senke die rechte Hand langsam und hebe die linke Hand langsam bis zur Augenhöhe mit der Schmalseite Richtung Kopf. Bewege das rechte Bein langsam nach vorne und stelle den Fuß fest auf der Boden. Nun verlagere das Körpergewicht ganz auf das rechte Bein.

Abbild 3: Nie das Lautspielen vergessen und abwechselnd rechte Hand zur Hüfte herunter und linke Hand zum Gesicht empor und so weiter.... Jetzt in den vollen Schritt gehen, wo das linke Bein vorne steht. Die Ferse des linken Beins berührt den Boden, die Zehen weisen schräg nach oben. ( nicht durch Krafteinwirkung verspannen.

Abbild 4: Hüfte nach vorne bewegen und auch die Arme. Wenn das Körpergewicht aufs rechte Bein sinkt ,bewege die Hände in einem Bogen zum Körper, bis dein Gewicht ganz auf dem rechten Bein ruht. Bilde mit der linken Hand vor dem Gesicht die Tai-Chi-Hand mit den Fingern nach oben, der Ellenbogen weist nach unten. Gleichzeitig nehme mit der rechten Hand in Nabelhöhe die Tigermaul-Hand ein.

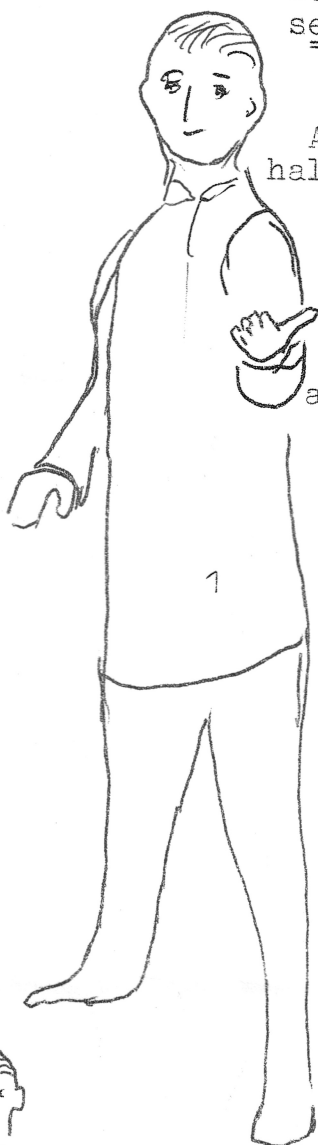
Visualisation: stelle Dich vor, wenn die Hände in den Himmel weisen, fließen dessen Energien in ihnen hinein. Kreise dann mit den Händen vor deinem Körper, wird diese Energie in den Körper geleitet.

Tigerkralle: Tai-Chi-Hand, alle Finger auseinander spreizen und zur Kralle nach innen biegen.

Lotosblüte: Tai-Chi-Hand, alle Finger spreizen ( beidhändig ) und so Daumen und kleine Finger zur Schale aneinander führen, wie eine Blume. Führt man die Fingerspitzen aneinander, erhalten wir die Knospe.

Schwertfinger: Tai-Chi-Faust, Zeigefinger u. Mittelfinger ausstrecken und aneinander drücken.

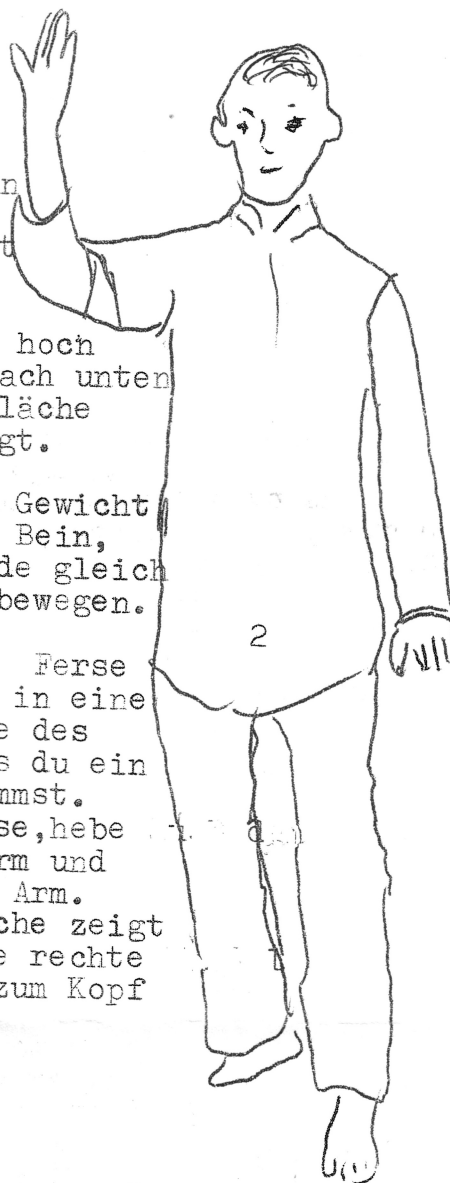
Der Kranich breitet  
seine Flügel aus:



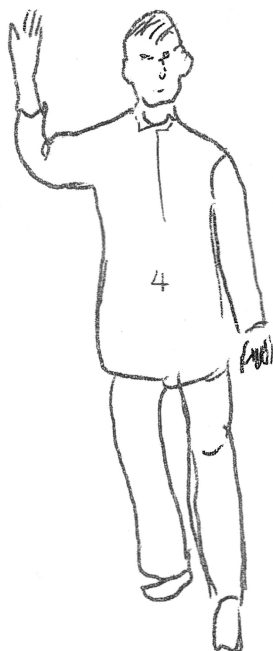
Entspanne die  
Arme und führe einen  
halben Schritt nach  
vorne, Gewicht ruht  
auf linkes Bein.  
Beim Schreiten  
geht rechter Arm hoch  
und linker Arm nach unten  
wobei linke Handfläche  
auch nach unten zeigt.

...  
Abbild3: verlagere Gewicht  
wieder aufs rechte Bein,  
wobei sich die Hände gleich  
zeitig zueinander bewegen.

...  
Abbild4: hebe die Ferse  
an und bringe sie in eine  
Linie mit der Ferse des  
rechten Fußes, das du ein  
Leerschritt einnimmst.  
Beim Heben der Ferse, hebe  
auch den rechten Arm und  
senke den linken Arm.  
Die linke Handfläche zeigt  
zum Boden und die rechte  
Handfläche ist zum Kopf  
gewandt.



Vorstellungsvermögen:



Stelle Dich vor: der Kranich nimmt  
die Energie vom Himmel und trocknet  
nun seine Flügel in der Sonne.  
Bei der Hebe- und Senkbewegung deiner  
Arme visualisiere ein Schutzschild  
um dich herum zu halten und am Ende  
der Figur (4) mit der Rechten Energie  
vom Himmel aufzunehmen und mit der Linken  
Energie aus der Erde zu empfangen.  
Ein Leerschritt muss immer stabil sein,  
damit die Technik wirkungsvoll ist.