



Bild

1

GOTTFRIED MICHAEL RINNER

Reihe: Bilddokumentationen

„Wecke das Chi“



**Tai Chi Gung – Landessportverein,
Bilddokumentation: „Wecke das Chi“**

Autor: Gottfried Michael Rinner
Münchener Str. 80/5 • 83395 Freilassing/Salzburg, im Jahre 2008
Telefon +49 (0)8654/77 22 36 • eMail: gottfried.rinner@tai-chi-gung.at
(c) 2010 - Tai Chi Gung - Landessportverein, Salzburg, ZVR-Zahl: 237882819 - März 2010
Homepage: www.tai-chi-gung.at

Einführung

Erklärung zur Dokumentation und Nutzen

Die vorliegende Dokumentation ist nicht als Trainingsanleitung für Tai Chi Chuan (Taijiquan) gedacht und ersetzt keine praktischen Übungen und Stunden, welche von einem kompetenten Trainer geleitet und die Ausführung der Bewegungen begutachtet und gegebenenfalls korrigiert werden können – sondern ergänzt diese.

**Hier finden Sie
Randnotizen und
Hinweise.**

Diese Dokumentation des behandelten Bildes dient zur Vertiefung, dem Aufzeigen der Hintergründe und der Zusammenhänge, zur Erläuterung der Theorie und als Nachlese für den **Tai Chi Gung** - Praktizierenden oder interessierten Einsteiger, um nach und nach die **Geheimnisse des Kung Fu** entdecken zu können.

Die Reihe „Bildokumentationen“ ist **ausschließlich für Vereinsmitglieder** des Tai Chi Gung - Landessportverein, Salzburg, **zum Abspeichern, zur Ansicht und zum Ausdruck auf Papier zwecks privater Ablage und Lesemöglichkeit freigegeben** - Urheberrecht und Copyright gelten selbstverständlich unberührt - eine Modifikation, Reproduktion, Veröffentlichung oder Weitergabe an Dritte ist ausdrücklich untersagt!

Eine Ausnahme bildet die erste „Bildokumentation: ‚Wecke das Chi‘ - (bd001_weckedchi.pdf)“, welche als Beispiel dieser Beschreibungen, allgemein zugänglich ist (das Urheberrecht und das Copyright bleiben hiervon selbstverständlich auch unberührt bestehen).

SYMBOL -

LEGENDE

	Exkurse
	Anmerkungen
	Übungsbeschreibung
	Literaturhinweis
	wichtige Schlüsselinfos

Randsymbole und Notizen

Am linken Rand ist Platz für eigene Anmerkungen und Notizen. Darüber hinaus finden Sie dort Randnotizen und Hinweise von mir, um auf spezielle Dinge aufmerksam zu machen oder gesonderte Textteile auch mit Symbolen hervorzuheben, wie zum Beispiel:

Exkurs

Dieser „Ausflug“ in ein anderes Thema oder einen Bereich, welcher gerade nicht behandelt wird, kann weitere Gedankengänge sowie Sichtweisen für andere Sachgebiete näher bringen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	i
-------------------------	----------

B I L D 1 :

„Wecke das Chi“	1
Alternative Bezeichnungen:	1
Einleitende Bemerkung	1
Das Bild ist eine Chinesische Allegorie für.....	2
Beschreibung	3
Weitere Erläuterungen zur Ausführung:	4
Ablaufdarstellungen:	5
Überleitungsbewegung:	7
Mit Grundposition „Ball halten – links“	7
Aspekt Atemtechnik.....	8
Aspekt Imagination	10
Der Kampfkunstaspekt	12

D I E L E T Z T E S E I T E

Die letzte Seite	14
Danksagung.....	14
Abschließende Worte	14
Über den Autor und Gründungsmitglied.....	14
Über den Verein.....	14

„Wecke das Chi“

Alternative Bezeichnungen:

- „Das Chi erwacht“ (Chi-shi, Qishi)
- manchmal auch schlicht nur: „Anfang“ oder „Eröffnung“;

Einleitende Bemerkung

Wie die als letztes angeführte alternative Bezeichnung, „Eröffnung“, vermuten lässt, wird ausgerechnet dieses Bild¹ häufig stiefmütterlich behandelt und bei rein „körperorientierten“ Trainings (eigentlich: „leeren Formen“) kaum näher beachtet, obwohl erstaunlicherweise gerade dieses Bild bei unzähligen Tai Chi - Soloformen ausgerechnet als erster Bewegungsablauf verwendet wird!

Und das hat natürlich einen Grund: dieses Bild ist **ausschlaggebend(!)** dafür, wie und „in welchem Zustand“ die gesamte weitere Form ausgeführt und zum Abschluss gebracht wird. „Wie der Anfang - so das Ende“, heißt es auch bei uns.

Natürlich wird dieses Bild vielfach unterschätzt, insbesondere wenn nur der rein mechanische, körperliche Ablauf beachtet wird, da jener augenscheinlich „nicht viel“ hergibt. Aber auch hierin täuscht sich gerade auch der Anfänger und Laie, denn es ist heutzutage keineswegs mehr „Allgemeingut“, dass Hand-, Arm- und Beincoordination perfekt miteinander harmonisieren.



Testübung

Im Sitzen oder Stehen: Heben Sie **exakt gleichzeitig** ein Bein und einen Arm und senken Sie dann diese wieder gleichzeitig, wobei die Bewegung der Hand (des Armes) auch exakt dann stoppen soll, sobald der zuvor gehobene Fuß wieder den Boden berührt und ebenfalls stoppt. Exakt zeitgleich! - Versuchen Sie dies probenhalber auch einmal mit gegenüberliegenden Extremitäten (kreuzweise), z.B. linkes Bein und rechter Arm. Einfach, oder?

Für trainierte Menschen („Sportler“) mag dies einfach erscheinen - Dennoch:

¹ Kurzdefinition „Bild“ - ein bestimmter und wie in vorliegender Beschreibung dokumentierter Bewegungsablauf in Tai Chi Gung (mit klassischem Ursprung in Tai Chi Chuan [Taiji Quan lt. Pinyin-Übertragung]), meist als Bestandteil einer „Form“, welcher anhand seiner zusammengehörigen Aspekte identifiziert werden kann. Zur Veranschaulichung: Ähnlich beispielsweise mit einer „Figur“ im Eiskunstlauf, welche ebenfalls einen bestimmten Namen trägt und bestimmte Bewegungen bei der Ausführung zu beachten sind.

Die „wahre“ Bedeutung und der effektivste Nutzen (sprich: „Energearbeit“, „Meditation“, Atemrhythmus, „Einstimmung in die Form“, ..., „Erkenntnis“ und Erfahrung) erschließt sich dem Praktizierenden erst dann, sobald alle(!) Aspekte auch dieses Bildes bei der Ausführung berücksichtigt werden (können).



Bedenke:

“Was schwierig erscheint, ist ‚leicht‘, was sehr einfach und simpel anmutet, ist hingegen oft das schwerste.“

Unterschätzen Sie niemals dieses „einfache“ Anfangsbild!

Das Bild ist eine Chinesische Allegorie für

das taoistische Gleichnis für die Erschaffung des Universums.

Am Anfang gab es nur „das Unendliche“, alle Kräfte ruhen im Ausgleich und sind (nur) potentiell vorhanden. Symbolisch der leere Kreis („WU CHI“²). Plötzlich entsteht „yang“³ und somit Bewegung – der Kreis dreht sich – der Beginn der Schöpfung. Wenn „yang“ sein Äußerstes erreicht hat, erschafft es „yin“⁴, das „Zurücknehmen“, die „Stille“ – die Vollendung der Schöpfung. „yin“ erzwingt (erzeugt) wiederum „yang“ und so schaffen beide im Wechselspiel das Universum und die „zehntausend Dinge“ (dargestellt mit dem Symbol „TAI CHI“).

Der Beginn des Lebens – „Das Chi erwacht“.

² „WU CHI“: kosmologisch, das „Ohne Firstbalken“, die große Leere - das unbegreifliche „Alles und Nichts“ (der geometrische Punkt vor dem Urknall?), dargestellt durch einen leeren Kreis. „Wu Chi“: entspricht einer Grundstellung des Tai Chi Gung, worin „alles ruht“ und das Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen lastet.

³ „yang“ - ein Pol des untrennbaren Gegensatzpaares „yin und yang“ - Vielfach werden darunter die „Urkräfte“ oder getrennte Eigenschaften der Polarität verstanden: „hell“ und „dunkel“, „leicht“ und „schwer“, „plus“ und „minus“ (Elektrizität), „anziehend“ und „abstoßend“ (Magnetismus) - (manchmal auch: „gut“ und „böse“). Ich würde die beiden Begriffe eher als allegorische Sammelbegriffe für Eigenschaften (nicht „Elemente“!) bezeichnen.

„yang“ ist dementsprechend Symbol für:

hell, licht, leicht, kräftig, männlich, expandierend, ausweitend, voll, geöffnet, nach vorwärts, Außen, positiv geladen, elektrisch, usw.

Wichtig: nicht zu verwechseln mit dem chinesischen Familiennamen „Yang“ (worauf sich wiederum der „Yang-Stil“, also der Tai Chi Chuan-Stil der Familie Yang, bezieht)

⁴ „yin“ - der andere Pol des untrennbaren Gegensatzpaares „yin und yang“ - „yin“ steht als Symbol für: dunkel, schwarz, schwer, weich, weiblich, implodierend, zusammenziehend, leer, geschlossen, zurück gerichtet, Innen, negativ geladen, magnetisch, usw.

Beschreibung

Wir gehen in die Tai Chi Gung-Ausgangsposition (siehe dazu auch: Trainingsinfo - Grundscheule „Die korrekte Körperhaltung“). Der Stand ist schulterbreit und aufrecht, die Knie sind gestreckt⁵, das Körpergewicht wird gleichmäßig auf die Füße verteilt. Die Arme hängen seitlich locker nach unten, wobei die Handflächen, gemäß „geöffneten“ Schultern, leicht schräg nach hinten gerichtet sind. Der Blick ist geradeaus in horizontaler Höhe in die Ferne gerichtet. Die Konzentration geht nach innen, der Atem wird ruhig und es wird auf „Bauchatmung“ (siehe dazu auch: Trainingsinfo - Grundscheule: „Die natürliche Bauchatmung“) geachtet.



Anmerkung

Das „Strecken“ von Armen und Beinen bei Tai Chi bedeutet zwar, dass ein Arm oder ein Bein „lang“ sein sollte, aber niemals die Gelenke „durchgedrückt“ sein sollten. Wenn ein Arm „gestreckt“ wird, so erfolgt dies sanft und locker, wobei das Ellbogengelenk keineswegs bis zum Maximum in die Gegenrichtung beansprucht wird - dieses Gelenk bleibt ganz leicht „gebeugt“.

Ebenso wenn aufrecht gestanden wird, dabei sind die Knie immer leicht gebeugt. Mit der Zeit - schon nach einigen Monaten - gewöhnt man sich daran und behält dies bei..

Das Erstaunliche: mir persönlich ist dies schon so „in Fleisch und Blut“ übergegangen, dass mir ein vollständiges „Strecken“ der Beine im Stand eher schon unangenehm ist (natürlich kann ich das jederzeit - es liegt keine „Verkürzung der Muskeln“ vor - aber es ist eben „nicht mehr angenehm“ und „nicht mehr alltäglich“).

Falls Sie noch Zweifel hegen:
jeder Physiologe wird Ihnen bestätigen, dass weder Ihre Knochen, noch Gelenke dafür verantwortlich sind, dass Sie auf den Beinen stehen können, sondern hauptsächlich Ihre Muskeln.

Die Knochen stützen das ganze, aber „halten“ keineswegs Ihr Gewicht - infolgedessen ist „durchstrecken“ weder hilfreich, noch notwendig („Man“ glaubt dies nur, weil man „es“ - bisher - immer so gemacht hat! - Babys haben auch keine „Scharniere“ in den Beinen, womit man diese hinstellen kann, wenn diese „eingerstet“ sind, oder?).

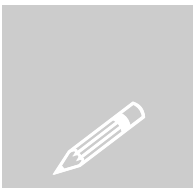
⁵ „gestreckt“, bedeutet in der Tai Chi - Praxis zwar, dass die Beine oder Arme „lang“ sind, aber dabei niemals die Knie- oder Ellbogengelenke „durchgedrückt“ sind!

Sobald wir bereit sind, werden die Handflächen ganz nach hinten gedreht und beide Arme parallel ganz langsam nach vorne gehoben, ohne dabei die Ellbogen durchzustrecken. Die Hände hängen locker nach unten, die Fingerspitzen zeigen zum Boden – die Handgelenke bewegen sich weiter nach oben, fast so, als wären diese an unsichtbaren Fäden befestigt, welche von diesen Punkten aus, beide Arme weiter nach oben ziehen. Die Ellbogen bleiben in der Bewegung „hinterher“ und die Oberarme locker an den Seiten des Körpers.

Sobald die Handgelenke beinahe auf Schulterhöhe sind, werden die Hände langsam ausgestreckt, wobei die Handgelenke und somit beide Unterarme näher zum Körper gelangen und die Ellbogen sich weiter beugen. Die Finger zeigen nun vom Körper weg nach vorn.

Dann beginnt die Gegenbewegung der Hände und Arme nach unten mit dem Absenken der Ellbogen, wobei nun die Handflächen wieder locker – diesmal in die andere Richtung – leicht(!) abgeknickt werden, bis mit beiden Händen in Höhe der Hüfte angehalten wird.

Gleichzeitig mit dem Herabsinken der Arme und Hände, senken wir unseren Körperschwerpunkt, indem wir die Knie weiter beugen und tiefer in die Grundstellung „Wu Chi“ sinken und „verwurzeln“.



Anmerkung

- Halten Sie beim Heben und Senken der Arme den Körper gerade im Lot, lehnen Sie sich weder vor noch zurück.
- Achten Sie auf fließende, „runde“ Bewegungen und stimmen Sie hier die Atmung mit der Bewegung ab.
Einatmen: Hände heben – Ausatmen: Hände senken.
- Gehen Sie nur so weit in die Knie und nehmen Sie nur eine so tiefe Körperhaltung ein, welche Sie auch **während der Ausführung der gesamten Form beibehalten** können.

Die hier im (tiefen) „Wu Chi“ gewählte „Höhe“ des Körperschwerpunktes sollte während des gesamten Ablaufes der Form nur mehr in Ausnahmen (spezielle Bilder) geändert werden.
Tipp: Der Anfänger geht am besten nur „ganz leicht“ in die Knie. Später kann die Form „tiefer“ geübt werden.

Weitere Erläuterungen zur Ausführung:

Dem Anfänger können beide folgenden Vergleiche zur Bewegung der Arme und Hände dienen.

Erstens: die Bewegung der Arme und Hände gleicht der Ausführung einer „La-Ola-Welle“ im Fußballstadium – einer „verhaltenen“, weil die Hände im Gegensatz zur Fanbeteiligung im Stadium, nicht über die Schultern hinausgehen.

Zweitens: die Bewegung der Arme und Hände gleicht einem Vorgang, bei dem beide Hände, schulterbreit, in Hüfthöhe, auf der Oberfläche eines Gymnastikballes liegen würden, welcher langsam aufgepumpt und größer wird. Da dieser Ball eine Rundung aufweist und die Hände diese „umschmiegen“, bewegen sich bei diesem Vorgang zuerst die Handgelenke nach oben, bis am höchsten Punkt (Schultern) plötzlich die Hände langsam nach hinten zum Körper rutschen und dann der runden Oberfläche des Balles folgend nach unten gleiten.

Das gleichzeitige „in die Knie gehen“ sollte exakt mit der Abwärtsbewegung der Arme abgestimmt sein und genau dann enden, sobald auch die Bewegung der Hände geendet hat.



Bedenke:

“Was schwierig erscheint, ist ‚leicht‘, was sehr einfach und simpel anmutet, ist hingegen oft das schwerste.“

Unterschätzen Sie niemals dieses „einfache“ Anfangsbild!

Ablaufdarstellungen:



Ausgangsposition,
dann Arme heben

Arme und Hände
senken und...

gleichzeitig in die
Grundposition „Wu
Chi“ sinken

Tabelle B1.1 Schema „Wecke das Chi“

Ablauf in Fotografien:

	
Ausgangsposition b1_1	
	
„Wecke das Chi“ b1_2: Handflächen nach hinten	b1_3: Handgelenke werden nach oben „gezogen“
	
b1_4: Hände an höchster Position - Handgelenke gleiten zum Körper - Ellbogen nach unten - Sinkvorgang des gesamten Körpers startet (Kniebeugen einleiten)	b1_5: Hände gleiten nach unten - Finger stellen sich auf - der Körper „sinkt“ weiter
	
b1_6: Hände gleiten weiter abwärts - Handflächen richten sich langsam nach unten - der Körper „sinkt“ weiter	b1_7: Endposition. (Angekommen! - Hände mit Handflächen nach unten in Hüfthöhe - gleichzeitig wurde die „Sinkbewegung“ - Beugen der Knie gestoppt)

Tabelle B1.2 Fotofolge Ausgangsposition und „Wecke das Chi“

Damit wir nun von „Wecke das Chi“ harmonisch zu einem in der Form folgenden Bild: „Den Spatzenschwanz fassen – links“ oder z.B. auch zu dem Bild: „Die Mähne des Wildpferdes teilen – links“ wechseln können, benötigen wir eine Überleitungsbewegung.

Überleitungsbewegung:

Mit Grundposition „Ball halten – links“

Das rechte Bein wird vollständig belastet, mit dem „Heranziehen“ des linken Beines auf die Zehenspitzen wird die linke Hand in die untere Haltung und die rechte Hand in obere Haltung zum „Ball halten“ geführt – die Grundposition „Ball halten – links“ wird kurz eingenommen, dann wird mit dem „Halbschritt“ aus der „Schrittfolge ‚linker Bogenschritt‘ mit 90° zur Seite“ (s.d.a. Trainingsinfo - Grundscheule: „Bogenschritt“ bzw. Trainingsinfo - Grundscheule „Gehen“) das zweite, bzw. folgende Bild begonnen.



Gewicht auf rechtes Bein verlagern, Hände und Arme drehen, linkes Bein heranziehen

Grundposition „Ball halten – links“

Übergang „linker Bogenschritt 90° zur Seite“ – „Halbschritt“

Übergang weiter: „Ausführen des Schrittes“ - Einleitung z.B. für „Abwehr nach links“

Tabelle B1.3 Schema Überleitung mit „Ball halten - links“



Grundposition „Ball halten – links“

und „Halbschritt“ 90° zur linken Seite

Tabelle B1.4 Fotofolge Überleitung mit „Ball halten - links“ und „Halbschritt links - 90°“

Aspekt Atemtechnik

Nachdem die rein körperlichen Abläufe dieses Bildes ausreichend geübt, verinnerlicht und „automatisiert“ sind, kann das Training auf eine „höhere“ (im Sinne von Anforderung) bzw. „tiefere“ (im Sinne von Vertiefung der Kenntnisse und Erfahrungen) Ebene verlegt werden.



Anmerkung

Die Chinesen betrachten das rein methodische Erlernen der körperlichen Abfolge (also: „die Gymnastik“ hierbei) als sogenannte „leere Form“ und sprechen hiervon wie von einem Gefäß, dass es zu „füllen“ gilt.

Viele - und beileibe nicht nur Anfänger - fragen sich: „Ja, womit denn?“

Die einfache Antwort: „Mit Leben!“
(...und diese nahezu einem Zen-Koan gleichende Antwort, verwirrt noch mehr).

Wer sich nun ein wenig intensiver mit Tai Chi auseinandersetzt, kann durchaus ergründen, was gemeint sein kann und folgt damit der ursprünglichen Taoistischen Lehrmethode - der westliche Mensch benötigt hingegen klare Ansagen (auch wenn diese „nicht exakt“ zutreffen, so finden sich hier „Meilensteine“ für den weiteren Weg), also:

„Leben“ bedeutet Atmen, Energie, Wechsel von yin und yang, ..., also nebst „Körper“ (= „leere Form“) die Einbeziehung von „Geist“ und „Seele“. Mit anderen Worten: „Bewusstheit“ („i“ oder „Yi“), Mentale Vorgänge („Atemsteuerung“ und „Imagination“) sowie Seelische Vorgänge („Gefühl“, „Fühlen“, „Spüren“)!

Die „Technik“ und „Muskelkraft“ („leere Form“) sind eine Sache, die anderen Bereiche können - meiner Erfahrung nach - nur über den Aspekt Atemtechnik, sowie über den Aspekt Imagination erreicht werden. Wobei es irrelevant scheint, womit begonnen wird, wichtig ist es alle Ebenen beim Training zu berücksichtigen und schließlich auch gleichzeitig zu „beherrschen“.



Exkurs

DAS Unterscheidungsmerkmal zwischen „innerer“ und „äusserer“ Kampfkunst.



Anmerkung

Jetzt wird es spannend - denn genau folgende Abschnitte zeichnet die Sonderstellung des Bildes „Wecke das Chi“ aus und erklärt auch, warum dieses meist als „Eröffnung“ gewählt wird.

In der Ausgangsstellung vor Beginn des Bildes haben wir unsere Körperstellung korrigiert (s.d.a.: Trainingsinfo - Grundschule „Die korrekte Körperhaltung“) und unseren Atem beruhigt (s. d. a.: Trainingsinfo - Grundschule: „Die natürliche Bauchatmung“).

Wir beobachten unseren Atem und „hören“ auf den Atemrhythmus. Sobald sich ein gleichmäßiger „Takt“ eingestellt hat und wir eindeutig zwischen Ein- und Ausatmen unterscheiden können, können wir auch mit dem ersten Bild und somit der Form beginnen.

Mit Ende des Ausatmens drehen wir die Handflächen nach hinten und starten die nach oben gerichtete Bewegung beider Hände, sobald wir wieder einatmen.

Die Bewegung der Hände bis zum höchsten Punkt folgt exakt der Dauer des Einatmens. Dann kehrt mit dem Beginn des Ausatmens die Bewegung um - die Hände gehen nach unten und der ganze Körper „sinkt“ - dies dauert wieder exakt solange, wie wir Ausatmen.



Anmerkung

Hilfestellung 1:

WICHTIG für den Anfang - zuerst die (leere) Form üben, bis diese „im Schlaf“ beherrscht wird und hierbei nur darauf achten, dass man eine kontinuierliche, ruhige und tiefe Bauchatmung beibehält. Ungeachtet dessen, wo und wie man gerade atmet.

Hilfestellung 2 (dann aber):

Alle Bewegungen/Positionen in Tai Chi (Gung), welche der Eigenschaft „yin“ zuzuordnen sind, gehen mit „Einatmen“ einher. Alle „yang-Bewegungen“ werden mit „Ausatmen“ ausgeführt.

Hilfestellung 3:

Die Chinesen sagen, das Einatmen nimmt Chi (Qi, Ki) auf - das Ausatmen „verteilt“ das Chi.

Wir können erkennen: Ist der Beginn einer Form („Wecke das Chi“) „verhaut“, ist die gesamte Form „im Eimer“ - (falscher „Takt“, falsche Einstellung, falsches Gefühl usw. usf.)!

Die Überleitung folgt nun wiederum mit einem Einatmen und einer „yin-Bewegung“.



Wichtig

**Der Atem ist der „Takt“
des Bewegungsrhythmus einer Form!**



Anmerkung

„Militärisch“ konforme Bewegungen einer Gruppe mögen zwar für Beobachter schön anzusehen sein, aber in der Realität atmet kein Mensch exakt immer zum gleichen Zeitpunkt, wie die anderen in einer Trainingsgruppe.

Mir persönlich sind Trainingseffekte wichtiger als das „gute Aussehen“ einer Gruppe - daher kann es mit „Einsteigern“ und Anfängern manchmal durchaus zu „chaotischen Anblicken“ für Zuseher kommen.

Aspekt Imagination

Vorab - schon wieder eine -



Anmerkung

Entgegen der vielfach geäußerten und auch publizierten Ansicht, dass die Vorstellungskraft bei der Ausführung einer Form dazu genutzt werden solle, sich die (körperlichen) Bewegungsabläufe während oder gerade „vor“ tatsächlicher Durchführung selbiger im Geiste vorzustellen, entspricht dies eben NICHT der ursprünglichen Überlieferung.

Jene Idee entspringt dem modernen „Mentaltraining“, welches - überaus erfolgreich - auch im Spitzensport eingesetzt wird und durchaus(!) auch in gleicher Art und Weise zur Verbesserung und Perfektionierung der körperlichen Aspekte (Abläufe, Folgen, Positionen, Bewegungen) dienen kann - **aber:** hat eben nichts mit jenen geistigen Vorgängen zu tun, welche die Ausübung der „inneren“ Kampfkunst und Tai Chi (Chuan) ausmachen.

Um eine klare Abgrenzung zum „Mentaltraining“ zu treffen und festzuhalten, dass es sich um **eine andere Art** der „mentalen **Vorstellung**“ handelt, habe ich für diesen Begriff das Fremdwort „Imagination“ gewählt.

Eine Imagination „begleitet“ ein Bild, eine Bewegung - sozusagen „parallel“ auf einer anderen Ebene - und soll dabei zwar dieser folgen, aber eben nicht jene körperliche Handlung „im Geiste wiedergeben“ oder sogar „vorgeben“.

Meistens ist jene „geistige Vorstellung“ - die Imagination - völlig vom Körperlichen gelöst (...und entspricht daher für viele Menschen „nicht den materiellen Tatsachen“ - und **genau so** soll es auch sein)!

Die Imagination zum Bild „Wecke das Chi“ ist:

Wenn Sie die Hände heben, stellen Sie sich vor, dass das Chi⁶ sich in Ihrem Dan Tien⁷ mehr und mehr sammelt und dieser zu einem Energieball anwächst, welcher über den Körper hinausgeht, sich langsam vergrößert, gleichzeitig das Chi durch Ihre Fingerspitzen bzw. die beiden Laogong-Punkte⁸ fließt.

Wenn Sie schließlich die Hände und den Körper senken, drücken Sie die Energie durch die Füße in den Boden und „verwurzeln“⁹ dabei.

⁶ Chi (gesprochen: „tschi“ - andere Schreibweise: Qi, manchmal auch „Ki“, dann meist auch mit „k“ gesprochen): das von den Chinesen so bezeichnete Energiephänomen - oft die „Lebenskraft“. Näher darauf einzugehen füllt ganze Bücher, hier genügt folgendes: Wählen Sie eine mentale Vorstellung, welche Ihnen entspricht - egal welche, Hauptsache ist, dass Sie diese anwenden. Tipp: vermeiden Sie jedoch, dass Sie jene Vorstellung mit den Elementen Feuer, Wasser, Himmel und Erde verbinden, außer es ist in jener Übung, Bild oder Bewegung gerade angesagt und notwendig. Man sagt: „Das Chi nimmt dann jene Eigenschaft an“.

⁷ Dan Tien (der Zentrumspunkt, oft auch nur: „die Taille“) gilt als „Speicherzentrum“ des Chi und befindet sich ca. zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel und ungefähr eine Handbreit „in“ unserem Körper. Entspricht auch dem (geometrischen) Körperschwerpunkt.

⁸ Laogong-Punkte: Diese Energiezentren befinden sich jeweils in der Mitte der Handflächen

⁹ im Tai Chi Kung Fu spricht man vom „Verwurzeln“ und meint damit einen festen, unverschiebbaren und sicheren Stand (körperlich), sowie die Vorstellung, dass das gesamte Gewicht in die Beine fließt und die Füße mit dem Untergrund, dem Boden, (mental) „verwachsen“ (genau da und dann in dieser Körperregion: Element Erde).

Der Kampfkunstaspekt

Dieses Bild und seine Inhalte als „Kampftechnik“ gesehen.

Zweck: „Entwurzeln“ des Gegners.

Der Angreifer verliert seinen sicheren Stand und wird aus dem Gleichgewicht gebracht.

Anwendung:

Jemand ergreift mich und will meinen Oberkörper, Hals oder Arme festhalten/fixieren. Mit „Wecke das Chi“ trete ich zuerst (scheinbar) in Widerstand, woraufhin der Gegner seinen Griff und den Gegendruck verstärkt, welches ihm zum Verhängnis wird, da ich in der nach unten gerichteten Bewegung (körperlich auch verstärkt durch die Zuhilfenahme des gesamten eigenen Gewichts - Hinweis: aber das ist „nur“ die Li-Kraft!) seine Krafrichtung „aufnehme“ und verstärke - „es hebt ihn aus“.

Je nach Angriffspunkten (Hals, Oberkörper, Arme) oder Zeitpunkt (werde schon festgehalten oder will vermeiden, dass ein Zugriff oder Schlag erfolgt) kann genauso mit den Aufwärtsbewegungen der Arme nach oben geblockt, sowie mit den Abwärtsbewegungen nach unten geblockt oder geschlagen werden.

Zweck: Abwehr - Doppelter Block nach oben

Der Angreifer wird daran gehindert einen Schlag oder einen Zugriff auszuführen, indem die Arme hochgenommen werden.

gefolgt von:

Zweck: Gegenangriff mit (Doppel-)Schlag und „Zerstörung“ des Gleichgewichtes“ des Angreifers.

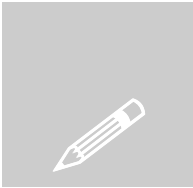
Beginnen die Arme zu sinken, so können die Handflächen nach vorn (unten) schlagen und so einen Gegenangriff zum Gegner hin ausführen, welchen diesen auch seinen Stand verlieren lassen.

Eine Beispielsituation:

Jemand versucht meinen Hals mit beiden Händen anzugreifen, dann hebe ich beide Arme und blocke mit beiden Unterarmen den Zugriff des Gegenübers, gefolgt von einem gegen die Brust gerichteten (Doppel-)Schlag der Hände.

Alternativ könnte in jener Situation der Gegenangriff auch darin bestehen, dass die Arme des Gegners bewegungsunfähig gemacht werden, indem die

Handflächen bei der Abwärtsbewegung in die Ellbogen des Angreifers gedrückt werden und er so gleichzeitig aus dem Gleichgewicht gebracht wird.



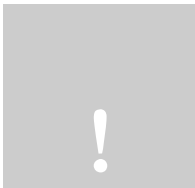
Anmerkung

Um ein Bild als Kampftechnik mit voller Wirksamkeit einsetzen zu können, müssen die Bewegungen - für diesen Zweck - ständig wiederholt werden.

Dies gilt selbstverständlich für alle Kampftechniken.

Trainiert jemand wiederholt die selbe Technik, so bezeichnen die Chinesen dies als „Danlian“.

Damit Tai Chi (Chuan) von jemanden der (ausschließlich) Formen trainiert, tatsächlich im Kampf eingesetzt werden kann, vergehen oft Jahre. Es spricht jedoch nichts dagegen, sich speziell auch diesem Aspekt zu widmen, um auch hier schneller Erfolge zu erzielen.



Nicht vergessen:

Die bloße „Technik“ entspricht einer „äußeren“ Kampfkunst, solange nur „li“ (die Muskelkraft oder „schwerfällige Kraft“) eingesetzt wird.

Folgt die Technik dem Atem, so kommt schon eine weitere „Ebene“ hinzu, welche heutzutage von Elitekampftruppen aller Welt fleissig unter dem Namen „Sistema“ trainiert wird.

Wird jene Trainingsform (für den Kampf) auch um den Aspekt der Imagination erweitert und auch ständig angewendet, so kann erst von einer „inneren“ Kampfkunst gesprochen werden, also: „Tai Chi Gung“.

Übt man sich in dieser Kunst ständig und bemüht sich - ohne Verbissenheit oder Obsession - im Grunde täglich - um Perfektion und Weiterentwicklung, dann spricht man von: „Tai Chi Gung Fu“.[Tai Chi Kung Fu].

Die letzte Seite

Danksagung

Der erste Dank gilt **Dr. Hans Endres** (†), Philosoph, Numerologe, ganzheitlicher Unternehmensberater und Autor, unter anderem des Buches **„Das spirituelle Menschenbild – und seine Verwirklichung im täglichen Leben“**, welcher 1995 unserem Autor und Gründungsmitglied im Rahmen eines einwöchigen Seminars sprichwörtlich versuchte „den Kopf zu waschen“ und nach vielen hitzig geführten Gesprächen auch den Ausschlag zum Start der intensiven Beschäftigung mit Tai Chi (Chuan) gab. Dies führte schlussendlich auch zur Gründung des Tai Chi Gung - Landessportverein in Salzburg, womit die daraus gewonnenen Erfahrungen auch anderen Menschen zugänglich gemacht werden konnten. *[„Vielen Dank, lieber Dr. Endres – wo immer Du auch sein magst!“]*

Hervorzuheben sind insbesondere die Geduld, Zuversicht und Unterstützung der Lebensgefährtin und der Tochter des Autors, welche unablässig zu ihm halten und absolut überzeugt sind, dass dieser genau das Richtige macht, auch wenn es nicht immer leicht fällt. Ebenso wie die tatkräftige Unterstützung einiger weniger echter Freunde.

Irgendwie danken wir auch den ehemaligen (letzten) Arbeitgebern unseres Autors, denn nur durch ihre „Freistellung“ aufgrund der „Wirtschaftskrise“, fasste jener - endlich - den Entschluss, seine Fähigkeiten zuerst in die Gründung des Vereins und dann in dessen Fortführung bzw. Begleitung zu investieren.

Besonders danken wir Iréne-Katrin Hollaus für die Erstellung und zur Verfügungstellung der hierin verwendeten Zeichnungen, Grafiken und Bilder.

Nicht zuletzt gilt der Dank **allen Mitgliedern und Förderern** des Tai Chi Gung - Landessportverein, welche in den Trainings und auf den Webseiten an allem teilhaben können und durch ihren Einsatz sowie ihren Beiträgen, für die erfolgreiche Weiterführung und Weiterentwicklung des Vereins Sorge tragen.

Abschließende Worte

Vielen Dank auch an Dich - Lieber Leser - dass Du diese Dokumentation gelesen hast. Wir hoffen, dass dies für Dich zum Anlass gereicht, Dich weiter und intensiver mit Tai Chi Gung zu beschäftigen, ein aktives Mitglied oder zumindest Förderer des Tai Chi Gung - Landessportverein, Salzburg, zu werden (oder in Zukunft zu bleiben), damit Dir weitere (oder weiterhin) Informationen und Dokumentationen zugänglich sind, welche nur für Vereinsmitglieder (und Förderer) vorgesehen sind.

Über den Autor und Gründungsmitglied

Gottfried Michael Rinner beschäftigt sich seit seinem 13. Lebensjahr mit Entspannungs- und Meditationstechniken vieler Kulturen. Seit 1996 studiert er die chinesische Form der Meditation in Bewegung - bei uns bekannt geworden als „Tai Chi“. Mit Fortschritt der Übungen und regelmäßigem Training gehörten auch seine Rückenschmerzen (Bandscheibenprobleme) der Vergangenheit an. Tai Chi Chuan wird von ihm als Ursprung jeder fernöstlichen Kampfsportart angesehen, seit er (chinesische) Geheimnisse lüftete, welche die Anwendung reiner Körperkraft widerlegen.

Über den Verein

Wir wollen TAI CHI GUNG dem westlichen Menschen in geeigneter Art zugänglich machen. Es werden die Erkenntnisse und Formen der chinesischen Tradition genutzt und unabhängig von exklusiven Familienüberlieferungen oder -stilen, diese in für westliche Mentalität geeigneter Art gelehrt und trainiert, wobei möglichst alle Aspekte dieser Körper- und Kampfkunst berücksichtigt werden sollen. Mehr auf der Homepage: www.tai-chi-gung.at - bzw. Mitgliederforum: www.taichianer.at