

Tai'Chi – Grundform
Intro



Das Mantra:

Erde - Himmel – Mensch

Erde; Yin

01 Arme heben und senken
02 Arme kreisen
03 Den Schwanz des Vogels greifen

04 Drehung und Peng nach Osten
05 Lui - Jai - On
06 Yin Yang Fisch

07 Peitsche
08 Hände heben
09 Lui

10 Ellenbogenstoss
11 Kranich
12 Kniestreifen links

13 Gitarre
14 Kniestreifen links
15 Kniestreifen rechts

16 Kniestreifen links
17 Gitarre
18 Kniestreifen links

19 Pan - lan - chui
20 Türe öffnen und schliessen
21 Hände kreuzen

Erde - Himmel – Mensch

Himmel; Yang

22 Den Tiger umarmen
23 Lui – Jai – On
24 Yin-Yang Fisch

25 Push in die Diagonale
26 Faust unter Ellenbogen
27 5 Affen

28 Drehung und Flug in die Diagonale
29 Hände heben
30 Lui

31 Ellenbogenstoss

32 Kranich

33 Kniestreifen links

34 Nadel auf den Meersboden setzen

35 Fächer

36 Drehung und Faustschlag

37 Kinnhacken

38 Pan - lan – chui

39 Türe öffnen

40 Schritt mit links und Flug in die Diagonale

41 Peng nach Osten

42 Lui - Jai - On

43 Yin Yang Fisch

44 Peitsche

45 4 Wolken

46 Peitsche

47 Das Pferd locken

48 Kick mit rechtem Aussenrist

49 Kick mit linkem Aussenrist

50 Drehung und Kick mit linker Ferse

51 Kniestreifen links und rechts

52 Schritt mit links und tiefer Box

53 Drehung und Faustschlag

54 Kinnhacken

55 Pan - lan - chui

56 Kick mit rechter Ferse

57 Buddha-Hand

58 Den Tiger schlagen

59 Kick mit rechter Ferse

60 Mit den Fäusten die Ohren des Gegners treffen

61 Kick mit linker Ferse

62 Drehung und Kick mit rechter Ferse

63 Pan - lan - chui

64 Türe öffnen und schliessen

65 Hände kreuzen

Erde – Himmel – Mensch

Mensch; Yin und Yang

66 Den Tiger umarmen

67 Lui - Jai - On

68 Yin Yang Fisch

69 Diagonale Peitsche

70 Wildpferd

71 Drehung und Peng nach O

72 Lui - Jai - On

73 Yin Yang Fisch

74 Peitsche

75 Fair Lady

76 Drehung und Peng nach O

77 Lui - Jai - On

78 Yin Yang Fisch

79 Peitsche

80 3 Wolken

81 Peitsche

82 Schlange

83 Goldener Fasan

84 3 Affen

85 Flug in die Diagonale

86 Hände heben

87 Lui

88 Ellenbogenstoss

89 Kranich

90 Kniestreifen links

91 Nadel

92 Fächer

93 Drehung und Faustschlag

94 Kinnhacken

95 Pan - lan - chui

96 Schritt nach vorn und Flug in die Diagonale

97 Peng nach O

98 Lui - Jai - On

99 Yin Yang Fisch

100 Peitsche

101 2 Wolken

102 Peitsche

103 Das Pferd locken

104 Drehung und Kick mit rechter Ferse

105 Kniestreifen links und tiefer Box nach vorn

106 Schritt nach vorn und Flug in die Diagonale

107 Peng nach O

108 Lui - Jai - On

109 Yin Yang Fisch

110 Peitsche

111 Schlange

112 Sieben Sterne bilden

113 Auf dem Tiger reiten

114 Drehung und Lotos-Kick

115 Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen

116 Pan - lan - chui

117 Türe öffnen und schliessen

118 Hände kreuzen

119 Zum Anfang zurück

Tao

Tai'Chi – Grundform

Intro

Wie es die Bezeichnung sagt, handelt es sich um die Grundform. Sie ist Voraussetzung und Grundlage einer Vielzahl von Vertiefungs-, Verfeinerungs- und Aufbaumöglichkeiten. Die Profis, wie es die Lehrerinnen und Lehrer der ITCCA sind, sagen, dass Tai'Chi erst nach der Grundform eigentlich anfängt.

Das ist wohl stimmig. Und ich behaupte, dass die Erfüllung des Versprechens des Tai'Chi nur ganz, ganz wenigen vorbehalten ist. Auch ein Tai'Chi Lehrender, der es immerhin soweit brachte vom Grossmeister als Meisterschüler zertifiziert zu werden, ist noch weit davon entfernt Meister geschweige denn Grossmeister zu sein. Und ich bin mir nicht sicher, ob Grossmeister für die Bezeichnung eines Tai'Chi gewordenen Menschen ausreicht.

Es ist nicht falsch, sich gleich zu Beginn zu fragen, welchen Level Sie anstreben. Ich beschloss gleich zu Beginn, Amateur zu bleiben. Die Erfüllung meines Lebenssinnes sah ich nicht darin, mein Leben dem Tai'Chi zu widmen. Die Erfüllung meines Lebenssinnes strebte ich in meinem beruflichen Engagement an. Tai'chi war für mich aber stets eine wunderbare Begleitung. Ich versuchte sogar einige Prinzipien des Tai'Chi sinngemäss in meinem beruflichen Leben anzuwenden. Fand ich mich z.B. in einer Besprechung mit Partnern die ich von meinen Ideen und Vorschlägen zu überzeugen hatte damit es weiterging, und da aber auf einen Widerstand in Form eines erratischen Blocks stiess, bezwang ich meinen Impuls, mal so mit aller Kraft dagegen zu schlagen und hielt nach den Schwachstellen Ausschau. Z.B. sah ich mich nach kleinen Ritzen um wo meine Finger etwas Halt bekamen, nach winzigen Ausbuchtungen die den Füessen kurz Halt boten etc. Dem Motto „Die Stärke der Schwäche“ folgend gelang es mir meist auf sanfte Art die Stärke des Hindernis zu nutzen und es auf diese Weise zu überwinden und für meine Sache zu gewinnen.

In unseren Breiten sind Menschen die sich für Tai'Chi interessieren in Relation zur Gesamtbevölkerung eher rare Spezies. Und von diesen Wenigen gibt es ein paar Wenige die es mindestens zum Lehrberechtigten schaffen und ein paar ganz, ganz Wenige die es zum Meisterschüler bringen. Die Meisten von den Wenigen die sich für Tai'Chi interessieren geben es wieder auf oder bleiben, so wie ich, Amateure.

Wie ich im Intro „Übungsanleitung“ erwähnte habe ich die vorliegenden

Übungsanleitung als Eselsleiter für mich zusammengestellt. Sie ist in vielen Jahren gewachsen, zu dem was sie nun ist. Sie ist keineswegs absolut und das einzig Richtige. Aber sie ist zumindest brauchbar und für den Amateur, den hin und wieder eine Gedächtnislücke befällt von grossem Nutzen.

Wie ich im erwähnten Intro ebenfalls kund tat, ist das Erlernen der Grundform anhand dieser Übungsanleitungen nicht möglich, das ist ja auch nicht ihr Zweck, das Erlernen der Grundform ist nur möglich durch die Teilnahme an Kursen entsprechender Schulen.

Da es eine Vielzahl an Schulen gibt die die an sich gleichen Grundlagen unterschiedlich interpretieren, ist es eine Glückssache die jeweils für einem richtige zu finden. Mein Tipp: Buchen Sie nicht gleich bei der erst besten Gelegenheit. Die meisten Schulen bieten sogenannte Schnupperstunden an. Besuchen Sie die. Dann, wenn Sie überhaupt weiter machen wollen, entscheiden Sie. Und bei dieser Entscheidung gilt es zu bleiben. Sollte sich im Laufe der Zeit Unzufriedenheit einstellen ist deren Ursache nicht unbedingt die betroffene Schule. Dies ist zu bemerken. Aufgrund meiner Erfahrung empfehle ich die Schulen der ITCCA (International Tai'Chi Chuan Assoziation), auf www.itcca.com finden Sie die Adressen der Schulen in Ihrer Nähe.

Das Erlernen der Grundform geschieht in (kleinen) Gruppen. Alle sind Anfänger und starten, zwar jeder für sich, aber doch zusammen auf dem Weg des Tai'Chi. Wie Sie sicher aus Bildern aus China sahen, sind solche Gruppen manchmal ganze Massen. Die Annahme ist, dass sich durch die Gruppe ein Gesamt-Chi ergibt, zu dem jeder Einzelne beiträgt und das sich wiederum auf jeden Einzelnen zurück überträgt. Es ist deshalb von Vorteil in einer bereits fortgeschrittenen Gruppe mitzutun.

Sollten Sie das Glück haben in einer Gruppe aus lauter Lehrern mitzumachen ist das natürlich sehr förderlich. Wobei es tröstlich anzusehen ist, dass die Ausführungen dieser Halb-Profis nicht wie aus einem Guss daherkommen. Der Eine hat hier den Arm etwas höher als ein Anderer, der Eine hält da die Finger gestreckt nach vorn, ein Anderer hält sie leicht nach oben etc. Es ist interessant zu sehen, dass das Individuum, die Persönlichkeit, der Charakter durch die Form durchzuscheinen vermag.

Die meiste Zeit werden Sie aber beim Üben allein sein. Weil Sie es besonders gut machen wollen kommt irgendwann das Verlangen auf sich in einem Spiegel

zu spiegeln. Vergessen Sie den Wunsch. Ersparen Sie sich die Auslagen für einen grossen Spiegel und buchen Sie damit besser bei Ihrer Lehrerin, Ihrem Lehrer eine Privatstunde. Was nicht schlecht ist, ist sich zu filmen. Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Das Anschauen macht einem auf Details aufmerksam, die man dann leicht korrigieren kann.

Die Grundform gliedert sich in drei Teile, die jeder für sich, in der Regel aber gesamthaft ausgeführt werden. Es sind dies die Teile:

Teil 1, Erde; Yin

Teil 2, Himmel; Yang

Teil 3, Mensch; Yin und Yang

Die Ausführung der Gesamtform dauert rund 20 Minuten. Die Bewegungen sind langsam und rund. Inspirieren Sie sich an Filmen aus dem Internet. Nehmen Sie das heraus was für Sie stimmig scheint.

Am Anfang ist der Kopf noch stark dabei. Wohin jetzt mit dem rechten Fuss? Dem linken Arm? Und wohin hat mein Becken zu schauen? Mit der Zeit geht das sozusagen in Fleisch und Blut über. Dann ist die Aufgabe des Kopfes die richtige Abfolge zu diktieren. Das bleibt auch dann noch die Aufgabe einer gewissen Aufmerksamkeit, wenn auch die Abfolge in einem sitzt. Denn es kann unterwegs gut passieren, dass durch Unaufmerksamkeit gewisse Abkürzungen oder Umwege vorgenommen werden, die nicht vorgesehen sind.

Das Ziel aber ist, entgegen vom z.B. Hanteln stemmen, den Körper zu entspannen, die Muskeln durchlässiger werden zu lassen, so dass das Chi im Körper fließen kann. Ein schönes Beispiel für einen gelungenen Tai'Chi Körper ist der Pfeilbogen. Er ist elastisch und vermag die Spannung aufzubauen, die es braucht um den Pfeil, das Chi, sollten Sie jemals in einen Kampf verwickelt sein, abzuschiessen.

Hinweis: Auf die Bedeutung des Mantras am Anfang dieses Intros werde ich im Intro Schwertform zurückkommen.