



Grossmeister K.H.Chu

Dank:

- . Mein Dank geht in erster Linie an die Philosophen des Taos
- . Dann an die chinesische Tradition des Tai'Chi
- . Mit grosser Bewunderung bedanke ich mich beim Grossmeister der Tai'Chi nicht nur lehrt sondern lebt.
- . Schliesslich bedanke ich mich bei all meinen Ausbildnerinnen und Ausbilder für ihre geduldige und einführende Einweihung in das Tai'Chi

Tai'Chi - Übungs-Anleitungen

Intro

Anmerkung:

Ich erstellte diese Übungsanleitungen zu meinem Gebrauch. Sie entstanden in einem langjährigen Prozess der Präzisierung, Verfeinerung, der permanenten Überarbeitung. Ich erstellte sie, weil nach mehr oder weniger, aus verschiedenen Gründen erfolgten Unterbrüchen des praktizierten Tai'Chi, es oft so war, als finge ich jeweils wieder bei Null an. Um wieder in „Form“ zu kommen dienten mir die Übungsanleitungen. Dann hatten sie auch noch einen anderen Zweck. Das Festhalten von Feinheiten auf die ich durch das praktische Üben kam. Tai'Chi ist derart komplex, dass man es nie zur Perfektion bringen kann, dass man sozusagen nie ausgelernt hat. Die vorliegenden Übungsanleitungen dokumentieren meinen aktuellen Erfahrungs- und Wissensstand.

Es ist sehr persönlich, ob einem Tai'Chi was bedeutet. Für mich ist es, als ob Tai'Chi für mich geschaffen wurde. Nicht, dass ich Tai'Chi zu meinem Beruf machen wollte, aber wenn es um meine psycho-physische Hygiene geht ist für mich Tai'Chi Elixier.

Meine Tai'Chi-Erfahrungen, aufgrund derer ich diese Übungs-Anleitungen zusammenstellte, sind in gewisser Weise auch Teil meines Nachlasses. Das ist der zweite Grund, weshalb ich es sinnvoll fand diese Übungsanleitungen möglichst sorgfältig zusammenzustellen.

Wem immer dieses Erbe zufällt, möge es zu deren Segen sein.

Hinweis:

Vorliegende Übungsanleitung ist, wie die Bezeichnung sagt, eine Anleitung zum Üben. Das Erlernen von Form und Schwertform kann nur im Rahmen von Kursen geschehen. Angebot an Tai'Chi-Schulen der ITCCA von Grossmeister Chu siehe: www.itcca.com.

Tai'Chi - Übungs-Anleitungen

Intro

Philosophie

Die Ausgangslage ist die Vorstellung, dass die Phänomene der Welt von einer Kraft erfüllt sind. Diese Kraft nennen die Taoisten Chi. Chi meint die Kraft die allem innewohnt – die grosse, alles bewegende Kraft. Es ist also die Kraft eines einzelnen Gedankens wie die Kraft die Bäume zum Blühen bringt. Es ist aber auch die Kraft die zum Tode führt und Verwesung bewirkt. Chi ist eine Kraft die in allem ist. Und ohne Chi geht nichts.

Dem Chi inhärent ist, dass es eingespannt ist in eine Polarität mit entgegengesetzter Attraktivität. Der eine Pol ist (gemäss taoistischer Auffassung) dabei weder besser noch schlechter als der andere – er ist einfach in seinem Wesen dem anderen entgegengesetzt. Zusammen bewirken sie jedoch das was wir das Ganze nennen, und das was das Chi stärkt. Im Taoismus werden die Pole mit Yin und Yang bezeichnet. Yin steht z.B. für die Nacht, Yang für den Tag. Ohne Yin kein Yang – ohne Yang kein Yin, oder ohne Nacht kein Tag – ohne Tag keine Nacht.

Yin und Yang sind also gleichwertig, aber es geht dem Chi um das Verhältnis zwischen ihnen. Dieses kann nämlich aus unterschiedlichsten Gründen gestört sein. Zuviel des Einen, Mangel am Anderen. Was sich z.B. im Menschen in einem unerklärlichen Unwohlsein manifestieren kann. Diese Störung oder Tendenz zur Einseitigkeit zu beheben, das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wiederherzustellen, ist das Anliegen des Tai'Chi. Ist das Gleichgewicht wieder da, die Harmonie vollkommen, ist das ein Zustand den die Taoisten Tao nennen. Im Tao zu sein bedeutet für den Menschen innerer Frieden.

Als Mensch sind wir ebenso Teil der Phänomene (Erscheinungen) wie der Apfelbaum. In uns wirken Yin und Yang. Und dies auf den Ebenen Körper-Geist-Seele. Entgegen dem Apfelbaum haben wir die Möglichkeit der bewussten Pflege des Chi. Z.B. mittels Tai'Chi. Tai'Chi harmonisiert das Verhältnis von Yin und Yang.

Die Bewegungen des Tai'Chi sind - so wird es erzählt -, inspiriert von einem Dialog (Kampf) zwischen einer Schlange (Yin) und einem Kranich (Yang). Einem Kampf in dem es schliesslich für die Beteiligten weder Verlierer noch Gewinner gibt. Und das ist die hilfreiche Analogie; es muss gerungen werden ohne das andere umzubringen. Der Sieg ist, dass durch den Kampf (Dialog) beide gestärkt werden und dass sie sich auf ein Miteinander einlassen können.

Vrin, 11.06.11

Hans Ulrich Imesch

Tai'Chi - Übungs-Anleitungen

Intro

Praktische Hinweise

Tai'Chi ist umweltfreundlich und ökonomisch. Sie können Tai'Chi überall praktizieren, es braucht keine Geräte, keine speziellen Kleider oder irgendwelche Ausrüstungen. Das Einzige was es zum Ausüben des Tai'Chi braucht sind Sie. Mit Tai'Chi sind Sie völlig unabhängig, Sie brauchen nicht Mitglied eines Clubs zu werden und Sie brauchen auch kein spezielles Glaubensbekenntnis abzulegen. Sie bestimmen, welchen Stellenwert Tai'chi für Sie hat.

Natürlich gibt es beim Tai'Chi wie bei jeder Sache unterschiedliche Ansätze. Die Einen üben Tai'Chi mit weichen, sanften Bewegungen schlafwandlerisch aus, Andere betonen den Fighting-Aspekt und praktizieren Tai'Chi Kung-Fu artig. Der sogenannte Yang-Syle den Grossmeister Chu lehrt und in dessen Sinn die vorliegenden Übungsanleitungen abgefasst sind, geht einen mittleren Weg.

Sie können Tai'Chi als Frau oder Mann, als junger, reifer, in die Jahre gekommener oder Greis gewordener Mensch praktizieren. Tun Sie sich keinen Zwang an im Sinne von Leistungsdenken, machen Sie Tai'Chi aus Freude. Wenn es Ihnen mal nicht danach ist, lassen Sie es sein, ohne sich dabei ein schlechtes Gewissen zu machen.

Gewöhnen Sie sich an die Freiheiten die Ihnen Tai'Chi bietet. Nutzen Sie z.B. aufgezwungene Wartezeiten, z.B. bei einem Zwischenstopp auf einem Flughafen, oder Pausen bei Grossanlässen, oder unterbrechen Sie kurz das Nichtstun auf dem Deck eines Kreuzfahrtschiffes, selbst der Einladung einer Waldlichtung bei einem Spaziergang dürfen Sie folgen auch jener eines schönen Platzes in einem Park einer Stadt.

Schliesslich ist noch etwas zu beachten. Tai'Chi entwickelt seine Kraft (das Chi) unabhängig Ihrer seelisch-geistigen Grundeinstellungen. Diese sich bewusst zu machen oder gar zu ändern, sollte es sinnvoll sein, ist ein anderes Thema. Es ist eine Frage dieser seelisch-geistigen Einstellungen, wie Sie die durch Tai'Chi entwickelte Kraft (Chi) nutzen und einsetzen.

Luzern, 22.10.18

Hans Ulrich Imesch

Tai'Chi - Übungs-Anleitungen

Intro

Inhalt:

Anleitungen zu den Übungs-Teilen:

- **Eckpunkte**
- **Grundform**
- **Schwertform**
- **Bodycult**

Impressum:

Zusammenstellung und Texte:

- . Hans Ulrich Imesch (Jg. 1940, Tai'Chi praktizierend seit 1982)
- . www.hans-ulrich-imesch.ch

Grundlagen:

- . Persönliche Erfahrungen und Reflexionen
- . Übungsanleitungen div. ITCCA Schulen
- . ITCCA (International Tai Chi Chuan Association)
- . Begründer und Leiter: Grossmeister K.H.Chu
- . www.itcca.com

Meine Ausbildner:

- . Andreas Heyden, Düsseldorf, Meisterschüler
- . Frieder Anders, Frankfurt a.M., Meister
- . Kathrin Rutishauser, Basel, Meisterschülerin
- . Guido Ernst, Zürich, Meisterschüler
- . Martina Gfeller, Schöntal, Lehrbeauftragte