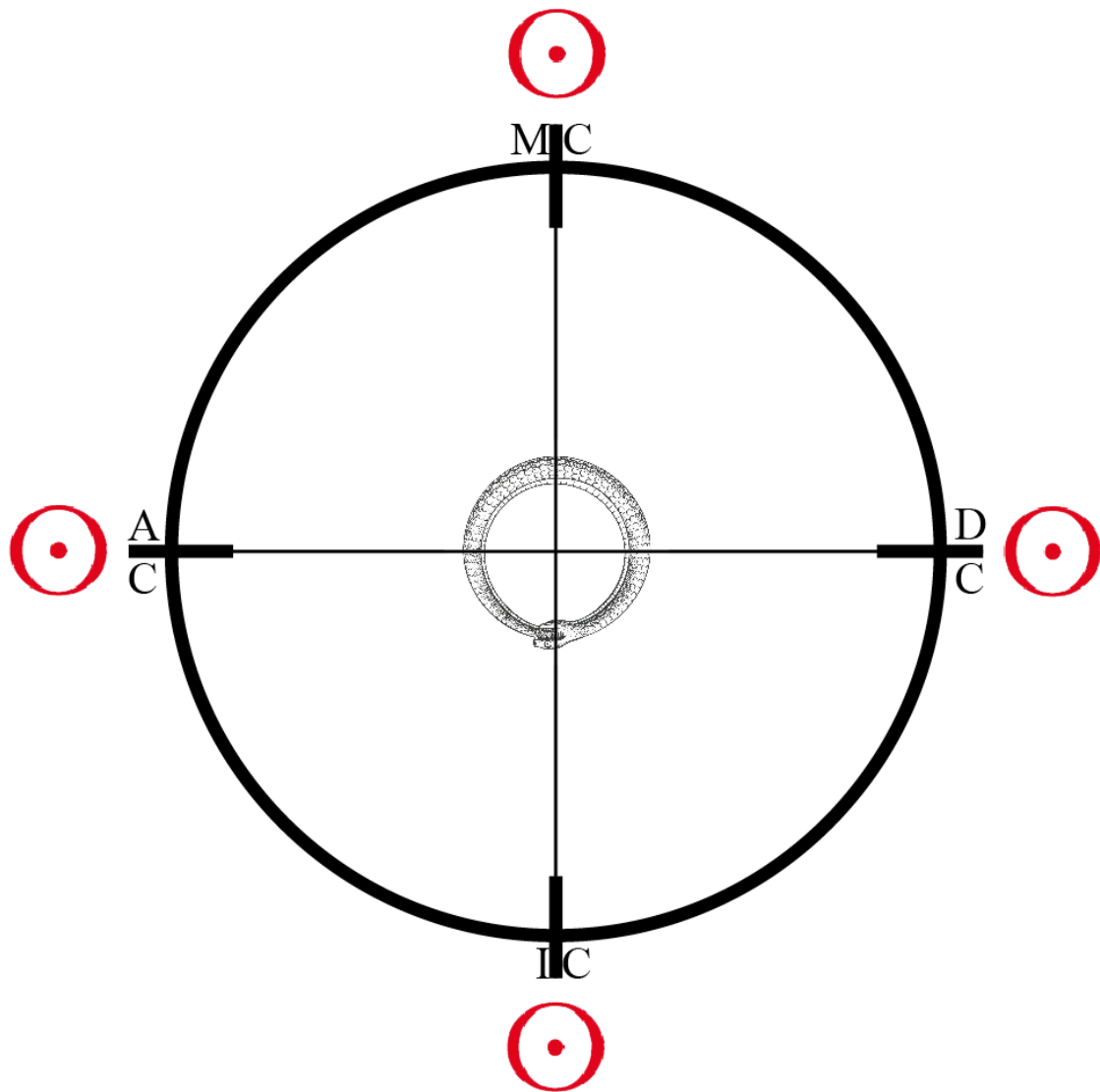


## Tai'Chi - Eckpunkte

### Intro



Die Übungen bei den einzelnen Eckpunkten basieren auf allgemein bekannten taoistischen Entspannungsübungen. Es sind Übungen die grundsätzlich zu empfehlen sind, es ist auch sinnvoll, sie zur Vorbereitung der Durchführung von Grundform oder Schwertform antzwenden. Die einzelnen Übungen haben unterschiedliche Qualitäten die ich vier Gruppen zuordnete, die ich wiederum als Eckpunkte bezeichne.

Auf die Idee der Eckpunkte kam ich, als ich im Zusammenhang mit meiner Beschäftigung mit astrologischen Themen merkte, was eigentlich alle bereits wissen, dass der Tag 24 Stunden hat. Aber genau genommen hat der Tag ja nicht 24 Stunden, sondern 24 Stunden ist die Zeit die die Erde braucht um sich einmal um sich selbst zu drehen.

Bei diesem Umsichselbstdrehen der Erde geschieht es, dass in Bezug zur Sonne, die ja stationär ist, sich auf der Erde vier Schlüsselpositionen, die ich eben Eckpunkte nenne, ergeben. Es sind dies die Positionen oder Punkte des Sonnenaufgangs, des Sonnenzeniths, des Sonnenuntergangs und jene, wo sich die Sonne dem Zenith gegenüber befindet nämlich am Punkt der sogenannten Himmelstiefe.

Diese vier Punkte haben, wie Sie das bestimmt schon festgestellt haben, ganz unterschiedliche Qualitäten. Ein Sonnenaufgang hat etwas Erlösendes, Befreiendes an sich, er stimmt optimistisch und entspannt gehen Sie den Tag an. Beim Sonnenuntergang kann es einem wehe ums Herz werden, man möchte, obschon man das nie zugeben würde, getröstet werden, romantische Gefühle mögen sich melden, am schönsten ist es nicht allein zu sein, dann mag die kommende Nacht nicht nur Einsamkeit und Alpträume versprechen, sondern womöglich einiges an paradiesisch anmutendem sinnlichen Genuss, oder gar die ersehnte Liebe.

Wir können die vier Eckpunkte aber auch in einer weitergefassten Bedeutung sehen. Z.B. am Zenith steht Mann und Frau am Höhepunkt des Lebens, der Karriere, genießt gesellschaftliches Ansehen, ist wer, wohingegen der Punkt in der Himmelstiefe eher etwas Gruftiges an sich hat.

Die Absicht dieser Übungen an den Eckpunkten ist also nicht nur das Aufwärmen vor dem Ausführen von Grund- oder Schwertform, sondern Sie können damit den vier Eckpunkten des Tagesablaufs Ihre Referenz erweisen, unabhängig davon ob Sie danach weiter Tai'Chi machen.

Sie müssen sich auch nicht unbedingt nach der Uhr richten. Sind Sie z.B. am helllichten Tag um 17h gerade Vater geworden, zelebrieren Sie Ihre Freude durch Ausübung der Übung Sonnenaufgang. Für den Champagner bleibt noch genügend Zeit. Oder im gegenteiligen Fall, es ist ein geliebter Mensch dahingegangen, setzen Sie sich und widmen Sie sich der Übung Himmelstiefe, auch wenn gerade am Horizont die Sonne aufgeht.

Damit die Übungen ihre volle Wirkung entfalten können sollten Sie ihnen mindestens 15' gönnen. Wichtig ist, dass Sie sich völlig entspannen. Bei den Übungen wo es die Arme hochzuhalten gilt besteht die Tendenz die Schultern hochzuziehen. Darauf sollten Sie achten. Halten Sie die Arme hoch, lassen Sie

aber die Schultern fallen. Hochgezogene Schultern, Spitze Ellenbogen, hängender Kopf etc. blockieren das Fließen des Chi in Ihrem Körper.

Achten Sie also darauf, dass alle Bewegungen rund sind und, dass sich nirgendwo Muskeln verkrampfen. Es mag sein, dass bei gewissen Übungen, z.B. bei jenen mit Ganesh und Scarabäus, gewisse Körperteile, z.B. die Oberarme oder die Schenkel, zu schmerzen oder zu brennen beginnen. Brechen Sie dann nicht gleich ab, versuchen Sie sich auf diese Stellen zu konzentrieren, fragen Sie diese Stellen was denn los sei, sie sollen doch nicht gleich mit hadern beginnen. Meistens wirkt das und der Schmerz löst sich auf. Sollte das nicht der Fall sein oder sollten Sie sonstwie ermüden, unterbrechen Sie, schütteln Sie Arme, Beine, Ihren Körper aus, gehen Sie ein paar Schritte im Kreis, trinken Sie ein paar Schluck Tee, und machen dann weiter.

Die vier Eckpunkte deren Übungen wir im Folgenden beschreiben sind:

EP 1: IC, Himmelstiefe

EP 2: AC, Sonnenaufgang

EP 3: MC, Zenith

EP 4: DC, Sonnenuntergang

Anmerkung: Die Abkürzungen IC, AC, MC, DC, sind die von den Astronomen vorgenommenen und von den Astrologen übernommenen Bezeichnungen für die vier Eckpunkte.

Weitere Anmerkung: Es könnte für Sie interessant sein Ihre Geburts-Chart (Horoskop) anzuschauen um zu sehen, welche Zeichen sich an den jeweiligen Punkten befinden oder ob sich da allenfalls bestimmte Planeten aufhalten. Bei der Ausübung der Übung können Sie dann die planetarische Konstellation vor Ihrem geistigen Auge entstehen lassen und sie so in die Übung einbeziehen.