

Günther Dogan

PROFESSIONNELLES TAI CHI CHUAN



Ein kompletter Grundkurs
im authentischen Tai Chi Chuan
in Theorie und Praxis.

太極氣

AEQUINOX
Verlag

Günther Dogan

PROFESSIONELLES TAI CHI CHUAN

Ein kompletter Lehrkurs des authentischen Tai Chi Chuan
in Theorie und Praxis



Die Schlange und der Kranich: Der Legende nach erhielt der Taoist Zhang Sanfeng aus ihrer Beobachtung die Vision zum Entwurf des Tai Chi Chuan

© 2011 Written & Copyright by Günther Dogan

Graphische Gestaltung, Design, Layout & Illustrationen: Günther Dogan
Fotografie der Positionen: Gabriele Keller

Der Autor und Verleger dieses Buches zeichnet sich nicht verantwortlich für jede Art von Verletzung, die durch den Gebrauch der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen können – manche Übungsmethoden in diesem Buch sind anstrengend und sollten immer unter Zuhilfenahme der eigenen Vernunft und des gesunden Menschenverstandes ausgeführt werden. Bei Schmerzen oder Unwohlsein stoppen Sie *im Zweifelsfalle* sofort die jeweilige Übung, um Verletzungen zu vermeiden. Es ist ratsam, ggf. vor der Benutzung dieses Buches einen Arzt zu konsultieren. Dieses Buch ersetzt keine medizinische Behandlung, stellt jedoch eine wertvolle *zusätzliche* Therapieunterstützung dar.

E-Mail des Autors: info@Qigong-Taichi.com

AEQUINOX VERLAG

ISBN 978-3-939246-03-9

Günther Dogan

PROFESSIONELLES TAICHICHUAN

Ein kompletter Lehrkurs des authentischen Tai Chi Chuan
in Theorie und Praxis

TEIL 1 - "THE SUPREME ULTIMATE" ("Das überlege, Ultimative")

| | |
|--|----|
| Von der Schlange und dem I-Ging: Die Entstehung des Tai Chi Chuan | 15 |
| I-Ging: Das Tai Chi als Ausdrucksform des Kosmos | 16 |
| Die Verschmelzung mit den Kräften der Natur: Die Ur-Energie der Schöpfung nutzen | 17 |
| Was genau geschieht beim Tai Chi | 18 |
| Wie Sie diese Ur-Energie anzapfen und benutzen lernen | 20 |
| Die wahre Einheit von Qi Gong und Tai Chi | 21 |
| Statik ist gleich energetische Leitfähigkeit! | 22 |
| Wahres Tai Chi ist einfach - und kann von JEDEM erlernt werden | 23 |
| Das Buch - Der ideale Weg Tai Chi zu lernen | 25 |
| Die Anzeichen für ein wirksames Tai Chi Chuan | 25 |
| Der Nutzen des Tai Chi für die Gesundheit | 26 |
| Der Nutzen des Tai Chi als Kampfkunst | 26 |
| Der Pfad des Tai Chi Chuan | 28 |
| Fa Jin - Die Demonstration der Kraft des Tai Chi Chuan | 28 |
| Empty Force - Energieübertragung ohne Berührung | 29 |
| Push Hands - Die Anwendung der Energie | 29 |
| Die Prinzipien des wahren Tai Chi Chuan | 31 |
| Die Stile des Tai Chi Chuan & die Besonderheiten des Cheng Man Ching-Stiles | 33 |
| Die Weiterentwicklung durch Meister Huang Sheng Shyan | 35 |
| Viele Stile, eine Methode - wichtig sind die authentischen Grundlagen! | 36 |
| Tai Chi Qi Gong - Die Energiepositionen des Tai Chi Chuan | 37 |



TEIL 2 - DIE GRUNDLAGEN - Die Technik des authentischen Tai Chi Chuan

| | |
|--|-----------|
| 1. Die Grundlagen der Kraft | 39 |
| Die Quellen der Kraft: Die zwei Kraftströme (Die Kraft des Himmels / Die Kraft der Erde) | 39 |
| Der Schlüssel zur Energie: Die 3 "Geheimnisse" des wahren Tai Chi Chuan | 41 |
| 1. Schlüssel: Yin/Yang | 41 |
| Abwechselnder Aufwärts- und Abwärtsstrom | |
| Die Verteilung der Polaritäten im Körper | |
| Yin-Bewegungen & Yang-Bewegungen | |
| 2. Schlüssel: "Jin" | 43 |
| 3. Schlüssel: Verstärkung des Energiepfads durch Energiespiralen | 44 |
| Die Entfaltung der Kraft: Die Zentralachse und das zentrale Gleichgewicht | 45 |
| Die Zentralachse | |
| Das zentrale Gleichgewicht | |
| Die Standposition "Wuji": Die "universale Grundstellung der Ur-Energie" | 49 |
| Die Details der Wuji-Stellung | |
| Die wichtigen Handlungsprinzipien | |
| Der innere Vorgang | |
| Energetische Wirkung | |
| Tipps und mögliche Fehlerquellen | |
| Die Standposition "Cheng Bao Zhuang" | 54 |
| Position - Handlungsprinzipien - Energetische Wirkung - Tipps & mögliche Fehlerquellen | |
| Die Standposition "Hun Yuang Zhuang" | 56 |
| Position - Handlungsprinzipien - Energetische Wirkung - Tipps & mögliche Fehlerquellen | |
| Grundlegende Übungen: | 58 |
| 1. Übung zur Etablierung der Zentralachse, des Abwärtsstromes und der "Verwurzelung" | |
| 2. Übung zum Aufwärtsziehen der Erdkraft und Formung eines Qi-Balls | |
| 3. Übung zur Formung eines Kraftfeldes/des zentralen Gleichgewichts durch das Prinzip der gegensätzlichen Spannung | |



2. Die energetische Technik des Tai Chi Chuan 61

Die "Ur-Meridiane" - Die 3 Hauptpfade der Energie 61

- Der Zentralpfad
- Der linke und der rechte Hauptpfad

Die Energie-"Pump"-Mechanismen und ihre Energiezentren 63

- Die Hauptgelenke des Körpers - "Lösen", "Sinken", "Setzen"
- Die Yongquan-Fußzentren
- Die Wadenmuskulatur
- Die Hüftgelenke
- Der Dantian
- Das MingMeng
- Der "Pump-Mechanismus" des Schulterbereiches
- Das Gesetz des Sinkens und Steigens der Energie
- Das Spiralen von Gewicht/Energie

Absorbieren von Energie 70

- Statische Leitfähigkeit = energetische Leitfähigkeit
- Das Verhüllen des eigenen Zentrums

Das Aufladen und Freisetzen von Energie 72

- Das Aufladen
- Das Freisetzen

3. Die körperliche Technik des Tai Chi Chuan 74

Die Energetische Verbundenheit des gesamten Körpers

Die Hüfte als Quelle aller Bewegungen

Substanziell (Voll) und Insubstanziell (Leer)

Der diametrale Kraftfluss

Die Gewichtsverteilungen: "70/50/0" oder "100/50/0"

Die Winkel der Kraft

Das Drehen des Körpers

Das Bewegen der Arme

Die "neutrale Position"

Die "vorbereitende Position"

Der "Bogenschnitt": Dynamisierte Energie

"L"-Standpositionen

Die "Die Peitsche"

Der "Storchenstand"

Der "Hahnenstand"

Armpositionen

Handpositionen

"Die Dame"

"Lockere Faust"

"Hakenhand oder Peitsche"

"Gekreuzte Hände"

"Schmetterling"

Haltungskorrekturen

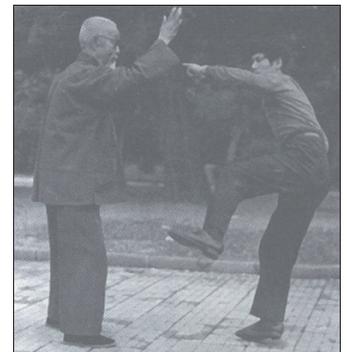
Die Atmung

4. Die Schritt-Lehre des Tai Chi Chuan 85

- Bewegung nach vorn
- Bewegung nach hinten
- Schritt nach vorn
- Schritt nach hinten
- Seitlicher Schritt

5. Fünf wichtige Prinzipien des Tai Chi Chuan 87

- Natürlichkeit
- Zentriertheit
- Kreisförmigkeit
- Koordination gegensätzlicher Polaritäten
- Entspannung



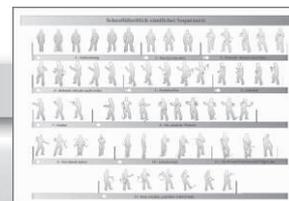
TEIL 3 - DIE PRAXIS - JETZT ERLERNEN SIE DAS TAI CHI CHUAN!

90

| | |
|--------------------------------------|----|
| So gehen Sie am besten vor | 91 |
| 1. Das Aneignen und Auswendiglernen | 91 |
| 2. Das Optimieren der Energetik | 92 |
| Ihr eigenes Lerntempo | 92 |
| So üben Sie richtig | 93 |
| Der innere Prozess während des Übens | 94 |
| Begriffserklärung | 95 |

DIE 37 SEQUENZEN

| | |
|--|-----|
| 1 - Vorbereitung | 98 |
| 2 - Das Qi erwecken | 99 |
| 3 - Hebende Abwehr nach links | 100 |
| 4 - Hebende Abwehr nach rechts (Den Vogel am Schwanz fassen) | 101 |
| 5 - Zurückrollen | 102 |
| 6 - Drücken | 104 |
| 7 - Stoßen | 105 |
| 8 - Die einfache Peitsche | 106 |
| 9 - Die Hände heben | 108 |
| 10 - Schulterstoß | 109 |
| 11 - Der Kranich breitet seine Flügel aus | 110 |
| 12 - Knie streifen, gedrehter Schritt links | 110 |
| 13 - Die Laute spielen | 112 |
| 14 - Schritt vorwärts, Abwehr, parieren und Fauststoß | 114 |
| 15 - Zurückziehen, versiegeln und drücken | 116 |
| 16 - Hände kreuzen | 117 |
| 17 - Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren | 118 |
| 18 - Faust unter dem Ellbogen | 120 |
| 19, 20 - Zurückweichender Affe links und rechts | 122 |
| 21 - Diagonales Fliegen | 125 |
| 22, 23 - Die Hände wie Wolken bewegen, links und rechts | 127 |
| 24 - Gehockte Peitsche | 130 |
| 25 - Der goldene Hahn steht auf einem Bein, rechts | 132 |
| 26 - Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links | 133 |
| 27 - Fußtritt nach links | 134 |
| 28 - Fußtritt nach rechts | 135 |
| 29 - Körperdrehung und Fersentritt | 138 |
| 30 - Knie streifen, gedrehter Schritt rechts | 141 |
| 31 - Schritt vor und tiefer Fauststoß | 142 |
| 32, 33 - Schöne Frau am Webstuhl | 144 |
| 34 - Stoß zu den sieben Sternen | 152 |
| 35 - Zurückschreiten und den Tiger reiten | 154 |
| 36 - Körper drehen und den Lotus streichen | 155 |
| 37 - Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen | 157 |
| Abschluss | 160 |

**SCHNELLÜBERSICHT ALLER EINZELNEN BEWEGUNGEN**

162



Vorwort

Dieses Buch gleicht einer Einweihung, nämlich der ersten von drei möglichen im Tai Chi Chuan. Von dieser ersten Einweihung sprechen die alten Klassiker, wenn dort geschrieben steht: "Um das Tai Chi zu erlernen, bedarf es der mündlichen (intellektuellen) Anweisung". Diese liegt hier in ausreichend vollständiger Form vor, um das Tai Chi Chuan tatsächlich selbstständig zu erlernen.

Mit diesem Buch ist es selbst dem absoluten Anfänger möglich, sich innerhalb überraschend kurzer Zeit das Tai Chi Chuan komplett beizubringen. Anschließend kann er sich, wenn er dies möchte und je nach Bedarf, noch in wenigen Einzelstunden bei einem Lehrer seiner Wahl absichern bzw. korrigieren lassen. Auf diese Art und Weise spart der Interessierte viel Geld, Zeit und Mühe.

Der Autor dieses Lehrwerkes ist der Ansicht, dass in den kommenden Zeiten auch im Westen ein erhöhter Bedarf bestehen wird an effektiven Methoden, sich wohl einer der ältesten überlieferten Kräfte, Energien und Naturgeheimnisse zu bedienen: dem *Qi* oder der *Lebensenergie*. Das Wissen um die Anwendung und die Nutzbarmachung dieser Kraft war lange Zeit ein wohlgehütetes Geheimnis. Heute jedoch ist der Schleier zu einem großen Teil gelüftet – das Wissen um die Anwendung der elektromagnetischen Lebenskraft, zumindest theoretisch, jedermann zugänglich.

Praktisch aber sieht die Sache im Westen leider immer noch etwas anders aus. Viele, sehr viele Praktiker des Tai Chi Chuan und was noch bedauerlicher ist, leider auch manche Ausbilder, besitzen lediglich ein mangelhaftes Verständnis für das, was wahres und authentisches Tai Chi Chuan eigentlich ist. Und noch wichtiger: was es eigentlich bewirken und was man dadurch erreichen soll.

Tai Chi Chuan wird heutzutage und im Westen oft als eine „Entspannungsübung“ betrachtet. Diese falsche und bei Weitem unvollständige Betrachtungsweise hat ihre Ursache einerseits in einer mangelnden Kenntnis über das wahre Wesen dieser Kunst und ihres „Vaters“ – der magisch-mystischen Lehre des Daoismus und auch des Buddhismus. Eine andere Ursache liegt in der degenerativen Entwicklung des kommerziellen Buchmarktes. Beziehungsweise den seichten „Wellness & Wohlfühl“-Marketingstrategien der großen, kommerziellen Verlage – und damit leider auch einer Degeneration des heute dem Westen zugänglichen, esoterischen Wissens bis hin zur praktischen Ineffizienz und magischen Bedeutungslosigkeit.

Wahres Tai Chi Chuan erzeugt Kraft und ist von dieser Kraft erfüllt, wie sie auch den Praktizierenden mehr und mehr umgibt. Es handelt sich dabei um keine körperliche Kraft, sondern um äusserst starke bioelektrische oder feinstoffliche, elektromagnetische Kraftfelder im und um den Körper des Praktizierenden herum. Diese Kraft wird, beim regelmäßigen Üben eines solch authentischen Tai Chi Chuan, sehr bald schon selbst gespürt. Mit fortschreitendem Üben wird sie immer mehr akkumuliert und verdichtet – bis sie schließlich auch von anderen wahrgenommen werden kann. Der primäre Zweck des Tai Chi Chuan liegt jedoch in der Gesunderhaltung des Körpers, wie auch der Wiederherstellung seiner Gesundheit.

Diese Kraft ist keine poetische Allegorie – sondern ein *tatsächliches Faktum*. Fortgeschrittene Übende kontrollieren ihren Übungspartner (den Sie in diesem Band natürlich nicht benötigen) alleine durch leichteste Berührungen und durch ein Minimum an Aufwand – und ohne jede Muskelkraft. Sehr fortgeschrittene Übende und Meister schließlich schleudern Ihren Übungspartner meterweit von sich – teilweise sogar, ohne ihn überhaupt zu berühren. Möglich werden all diese fortgeschrittenen Phänomene nur durch die Existenz und durch die gezielte Anwendung des "Qi" – jener unsichtbaren Kraft, die alle Bewegungen eines authentischen Tai Chi erfüllt und auch bestimmt.

Nur dies ist "wahres" Tai Chi, wie man in China sagt. Tai Chi Chuan, das lediglich der Entspannung dient, nicht aber von dieser Kraft erfüllt ist, ist kein wahres Tai Chi. Sondern eben *nur* eine Entspannungsübung.

Die Kraft und Energie mit welcher im wahren Tai Chi Chuan gearbeitet wird hat auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Deshalb wird in China, in einem Land, in dem die Wenigsten krankenversichert sind, das Tai Chi Chuan seit Jahrzehnten als eine als ideale Gesundheitsvorsorge und



氣

TAI CHI CHUAN



-pflege staatlich propagiert und gefördert. So wie es auch in Deutschland von vielen Krankenkassen aufgrund seiner erwiesenen Wirksamkeit subventioniert wird.

Die im praktischen Teil dieses Buches verwendeten Beschreibungen, Anleitungen und Abbildungen zeigen jede kleine, jede wichtige Bewegung sämtlicher Sequenzen und wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Alle wichtigen Bewegungsabläufe der kompletten und vollständigen Form des Tai Chi Chuan werden in diesem Werk allesamt ausführlich beschrieben und gelehrt.

Es war und ist mein Bestreben, eine absolut brauchbare Anleitung zu erstellen, die es **jedem Leser, jeder Leserin ermöglicht**, leicht, einfach und sicher, zuhause und in Eigenregie das Tai Chi Chuan rasch und dabei effizient gründlich zu erlernen.

Einige meiner Bekannten stellten sich hierfür als Freiwillige zur Verfügung, bei ihnen möchte ich mich an dieser Stelle herzlichst bedanken. Ein Buch kann den Einstieg in das Tai Chi Chuan bieten, ohne einen persönlichen (physikalisch anwesenden) Lehrer zu benötigen und ohne einen langwierigen Kursus oder teure Seminare besucht haben zu müssen. Der Rest ist lediglich Verfeinerung, aber diese muss ohnehin vor allem immer auf dem Boden persönlicher, selbstständiger und langer, regelmäßiger eigener Übung erwachsen. Eine solche Verfeinerung dauert ein Leben lang an!

Mithilfe dieses Lehrwerkes sieht sich also JEDER in der Lage, das authentische und vollständige Tai Chi Chuan rasch, sicher und leicht zu erlernen - und so das wirkliche Geheimnis der taoistischen Kraft und Gesundheit an sich zu entdecken und wahrhaft zu entfalten.

Mehr und mehr wird der Nutzer dieses Buches den Strom und die Kraft des Qi fühlen - und dieser Strom schließlich wird Ihnen *das wahre Geheimnis* des Tai Chi und all seiner Bewegungen lehren. Was dieses Buch für Sie tun kann, ist das Folgende: Es vermag Sie auf diesen Pfad zu führen, es wird Sie in die Lage versetzen, das Tai Chi Chuan intellektuell und formal zu erlernen, *so dass Sie es täglich üben können*. Und diese eigene, tägliche Übung erst, in Verbindung mit dem Wissen der korrekten Grundlagen wird es sein, welche Sie bei solcher regelmäßiger Übung sicher zur wahren Beherrschung des Tai Chi Chuan führen wird. Neben diesen wichtigen Grundlagen, welche Sie in diesem Werk ausführlich beschrieben finden, werden Ihnen Ihr eigener Körper und jener im Laufe der Zeit erwachende und anwachsende Strom des Qi alles Weitere lehren.

Sie müssen dabei nicht die gesamte Form mit all ihren 37 Bewegungssequenzen komplett beherrschen oder ausführen, um wirksames Tai Chi zu praktizieren! Selbst wenn Sie anfangs nur einige Sequenzen erlernen, diese aber regelmäßig ausführen und üben, gelangen Sie bereits in den Genuss der Wirkung des authentischen Tai Chi Chuan.

Und bedenken Sie bitte stets: Alles Natürliche ist stets einfach - alles Komplizierte ist hingegen unnütz. Wahres, ursprüngliches Tai Chi ist einfach. Es ist nichts Kompliziertes daran! Es gilt lediglich, die natürlichen Wirkmechanismen in ihm zu entdecken. Kompliziert wird immer nur das, was aus seiner solchen einfachen Natürlichkeit und Ursprünglichkeit enthoben wurde. Weniger Ihr Kopf aber, als vielmehr Ihr Körper selbst wird mithilfe dieses Lehrwerkes und im Laufe des eigenen Übens das authentische Tai Chi Chuan und das wahre Geheimnis seiner Kraftentfaltung entdecken.

Dieses Buch setzt keine wirklichen Grundlagen oder Vorkenntnisse voraus. Sie können gleich und sofort loslegen, das Tai Chi Chuan rasch, sicher und erfolgreich zu erlernen, auch wenn Sie sich bislang noch nie mit der Thematik befasst haben.

Dieses Werk ist so einfach wie nur möglich gehalten, um es dem absoluten Anfänger möglichst einfach zu machen, das Tai Chi Chuan **sofort** zu erlernen. Nichts wird unnötig kompliziert, wie aber auch Wesentliches nicht weggelassen wird, so dass dieses Lehrwerk so knapp und einfach, dabei jedoch gleichzeitig ebenso präzise und effektiv wie möglich sein kann.

氣

TAI CHI CHUAN



氣

Alle weiterführenden Grundlagen, wie die Partnerübungen, wichtige energetische Prinzipien in der Anwendung mit Partnern (die vier grundlegenden Kräfte, die vier Wirkungsweisen bzw. die 13 Bewegungsformen oder "Shisanshi" und dergleichen), findet der Interessierte in einem später nachfolgenden Band "Push Hands". Und dort natürlich in ebenso präziser, klarer und effektiver Form erklärt.

Das authentische Qi Gong und seine Standübungen (Zhang Zhuang), wie sie sehr ausführlich im ersten Band („Professionelles Qi Gong – Die Techniken der Meister“) beschrieben wurden, bilden die Grundlage zum Tai Chi Chuan. Das Tai Chi Chuan wiederum bildet die Grundlage zum Push Hands und verbessert das Qi Gong. Das "Push Hands" oder "Tui Shou", auf die richtige Art und Weise geübt(!), bildet schließlich, gemeinsam mit dem Qi Gong und Tai Chi Chuan, die Grundlage zur Entwicklung der sog. "Empty Force". Jenem Vermögen, nach jahrelangem intensiven Training einen Gegenüber schließlich direkt und ohne einen physischen Kontakt zu bewegen bzw. physisch zu kontrollieren.

Im hiermit vorliegenden Band jedoch wird der Übende mit der Grundform des Tai Chi Chuan selbst, sowie den grundlegenden und wichtigen Prinzipien eines wahrhaften und authentischen Tai Chi Chuan vertraut gemacht und er wird lernen, es sicher auszuführen. In diesem Lehrwerk wird der Interessierte mehr finden, als in vielen Kursen und Ausbildungsangeboten.

Teil eins des vorliegenden Buches widmet sich einigen grundlegenden Ausführungen über das Tai Chi Chuan allgemein.

Der zweite Teil des vorliegenden Buches erklärt schließlich die absoluten (jedoch im Westen vielen nicht bekannten!) wahren und unverzichtbaren Grundlagen des Tai Chi Chuan, nämlich jene der *verborgenen Kraft*, der "inneren Stärke". Die okkulten Energien, die im Tai Chi Chuan angewandt werden, und wie diese überhaupt erst entwickelt werden. Ausserdem macht er Sie mit den Grundlagen der inneren, energetischen Mechanismen Ihres Körpers vertraut, die durch das Tai Chi Chuan aktiviert und effektiv genutzt werden. Schließlich werden auch die wichtigsten körperlichen Aspekte, Haltungen, Bewegungen usw. angeführt und ihre korrekte Ausführung in knappen aber präzisen Worten erklärt.

Im dritten und praktischen Teil schließlich werden Sie das Tai Chi Chuan erlernen! Zu diesem Teil können Sie sofort springen, oder können diesen zumindest sogleich parallel beginnen. Sie müssen keinesfalls erst die theoretischen Kapitel durcharbeiten, um sofort mit dem Üben beginnen zu können!

Dieses Buch wurde entworfen, um Sie möglichst leicht, einfach, schnell und effektiv dahin zu bringen, das Tai Chi Chuan zumindest grundsätzlich zu beherrschen. Damit ist die größte Hürde genommen, welche einen Anfänger von neuen Dingen abhält. Wenn man erst etwas grundsätzlich beherrscht - in diesem Fall die rein physischen Bewegungssequenzen des Tai Chi Chuan und wenn man ersteinmal grundsätzlich weiß, worum es geht, wenn man also intellektuell das Ziel und somit auch den praktischen Übungsweg zumindest einmal kennt und bewusst vor Augen hat, dann ist das grundsätzliche Fundament gelegt. Von diesem grundsätzlichen Fundament aus kann schließlich alles erreicht werden. Dieses Fundament kann fortan, in täglichem, regelmäßigem Üben immer mehr verfeinert und grenzenlos erweitert werden.

Wichtig ist daher zuersteinmal: Den Neuling zuerst dorthin zu führen, dass er möglichst einfach und leicht den Zugang zur direkten Praxis findet und damit eben die Möglichkeit sowie die Motivation erhält, diese regelmäßig fortzuführen. Nach genau diesem Prinzip sind alle meine Bücher primär aufgebaut - zuerst sollen die Leserin, der Leser Ihren möglichst leichten Einstieg finden, alles weitere kommt später, nach und nach. Die größten Geheimnisse lüftet stets alleine die eigene, regelmäßige Praxis. Sie ist der größte Lehrmeister, zu welchem all meine Bücher zuerst einmal führen möchten. Tausend Seiten vermögen scheinbare Mysterien nicht oder nur unzureichend wiederzugeben, wenn es an der eigenen Praxis mangelt. Dahingegen erklärt, beantwortet und lüftet die eigene Praxis im Laufe der Zeit nahezu fast alle Fragen.

Der komplette Einstieg und die nötigen Grundlagen zum Tai Chi Chuan werden also im vorliegenden Band gelegt. Im Zuge der mehreren Bände der Reihe "Professionelles Qi Gong" werden schließlich nach und nach alle Geheimnisse der gesamten Materie enthüllt. Aber auch ohne diese 3 Bände lassen sich alleine durch dieses Lehrbuch des Tai Chi Chuan die physischen Bewegungssequenzen sowie die absoluten Grundlagen des Tai Chi Chuan erlernen - und eben das ist, was ich Ihnen mit Hilfe dieses Buches geben möchte.

TAI CHI CHUAN



Alleine ein Tai Chi Chuan auf diesen ersten Grundlagen hat in sich bereits alles Potential. Dieses Potential läßt sich schließlich mit der Zeit, im Laufe der eigenen, regelmäßigen Praxis und mit Hilfe des Qi Gong-Trainings, also mit dem Wissen und den Übungen der weiteren Bände der Reihe sowie der eigenen Praxis immer weiter entfalten und anheben.

Somit lade ich Sie herzlichst ein, sozusagen das Tor zum Reich des Qi, des Tai Chi Chuan und des Qi Gong zu betreten und damit im Laufe der Zeit immer mehr ein Wunderland zu betreten, welches Ihr eigenes Verständnis Natur, der Schöpfung, der Welt die uns umgibt und nicht zuletzt des eigenen Körpers und des eigenen Selbst immer mehr erweitert und Sie oft genug ins Staunen geraten lassen wird.

Mit den besten Wünschen, für Sie und Ihr eigenes Training,

Günther Dogan

氣

TAI CHI CHUAN



TEIL 1

"THE SUPREME ULTIMATE"

("Das Überlegene, Ultimative")



EINLEITUNG

Von der Schlange und dem I-Ging: Die Entstehung des Tai Chi Chuan



Zhang Sanfeng

Einer Legende nach entwickelte das Tai Chi Chuan ein heiliger Mann, der vor rund eintausend Jahren in den Wudang-Bergen Chinas als Mönch und Einsiedler lebte. *Zhang Sanfeng*, bewandert in der Meditation und der inneren Alchemie, soll eines Tages seinen Meister gefragt haben, ob das *Qi*, dessen Energiestrom er durch seine Einweihung in die daoistischen Geheimlehren während der Meditation zu lenken erlernte, auch in der Bewegung erfahr- und ausdrückbar sei. Es heißt, sein Lehrer konnte ihm diese Frage nicht beantworten. Schließlich soll Zhang Sanfeng einen bedeutsamen Traum erfahren haben: So träumte er von einem Kranich und einer Schlange. Beide waren in einen Kampf miteinander verwickelt. Der Kranich pickte immer wieder gegen die Schlange. Die Schlange jedoch wich den harten Schlägen des spitzen Schnabels jedes Mal geschickt aus - solange, bis der Kranich schließlich erschöpft aufgeben musste. Da wurde Sanfeng das Prinzip klar, mittels dessen diese geheimnisvolle Urkraft des *Qi* auch in den Bewegungen und in der Selbstverteidigung und zur Förderung der Gesundheit genutzt werden konnte.

Die Selbstverteidigung war damals eine wichtige Sache. Die Welt war unsicher. Das ist sie heute zwar auch, damals aber galt viel mehr noch das Faustrecht des Stärkeren in der Wildnis und den ausgedehnten Provinzen Chinas und Japans. Zhang Sanfeng sollte, zumindest der Legende nach, damit zum Urheber der später sogenannten *weichen, inneren Kampfkünste* Chinas werden, jenen Kampfkünsten, welche sich des *Qi* bedienen, statt rein körperlicher Attribute wie Muskelkraft oder Schnelligkeit.

Qi - das ist jene geheimnisvolle elektromagnetische, feinstoffliche Urkraft und Energie des Lebens, für die nahezu jede Kultur und geistige Tradition dieser Erde eine Bezeichnung besitzt. Ihr Geheimnis wurde und wird in den schamanischen Traditionen aller Kulturen und Erdteile gelehrt. Indianische, arabische, jüdische, hinduistische und ägyptische Quellen sprechen von ihr oder umschreiben sie. Ihre Geheimnisse wurden in den altägyptischen Tempeln gelehrt, sie tauchen in der Edda, der altnordischen Runendichtung auf. Und heute beginnt die Avantgarde der Physik, namentlich der Quantenphysik, endlich wieder ihren rätselhaften Spuren zu folgen.

Die Schlange - ein mystisches Tier ohne Beine, also ohne die Befähigung, sich vom Erdboden zu erheben. Das permanente Verhaftetsein mit dem Untergrund ist ihr Schicksal. Aber eben darin liegt ihre geheime Kraft, wie wir im weiteren noch sehen werden. Denn gerade durch dieses Verhaftetsein, durch diese *Verschmelzung* mit dem Untergrund ist sie das perfekte mythologische Symbol für das Nutzen, das *Leihen der Kraft der Erde*, wie es im Tai Chi Chuan erstrebt wird. Von diesen beiden ewigen kosmischen Kraftquellen, der Kraft der Erde und der Kraft des Himmels, und wie man diese sich nutzbar macht, sich in ihren Strom gleichsam einkoppelt, wird später in diesem Werk noch ausführlich die Rede sein.

Tai Chi Chuan wurde zwar auch, nicht aber primär als Kampfkunst entworfen. Sanfengs Hauptintention soll dabei vor allem die Gesundheit, die Gesunderhaltung und die Wiederherstellung der Gesundheit seiner Schüler gewesen sein. Wie in den antiken, hermetischen geistigen Lehren, so gilt auch im Daoismus der Grundsatz, dass der Körper des Menschen ein Tempel des Göttlichen sein soll. Das Ideal, dass ein gesunder Körper die Wohnstatt eines gesunden Geistes sein solle und dass an beiden sich das vollkommene Gleichgewicht, die Harmonie der Elemente und der Kräfte der Natur sich entfalten solle.

„Ich wünschte, die Menschen würden sich in der Kunst der Verlängerung des Lebens üben und nicht so sehr auf die groben und oberflächlichen Kampftechniken bedacht sein“, soll als Ausspruch Zhang Sanfengs überliefert worden sein. Sanfengs Wunsch wurde erhört. Bis heute besitzt das Ideal der Langlebigkeit einen sehr hohen Stellenwert in der Gesellschaft Chinas - und von dort aus breiten sich das Wissen und die Weisheit der daoistischen Überlieferungen aus in die heutige Welt. Einer modernen Welt, welche jenen alten Geheimnissen immer offener gegenübersteht und in welcher sie andererseits auch immer mehr benötigt werden.

Zhang Sanfeng soll selbst - zumindest der Legende nach - über 200 Jahre alt geworden sein.



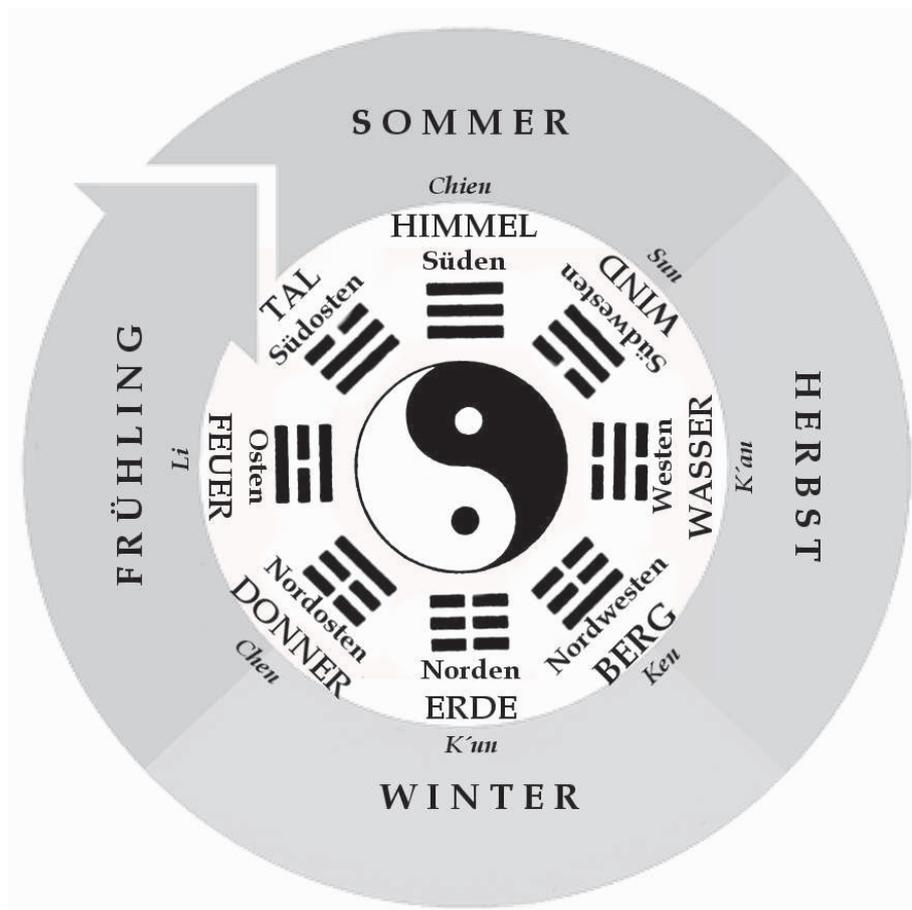
Zhang Sanfeng beobachtet den Kampf zwischen der Schlange und dem Kranich

I-Ging - Das Tai Chi Chuan als Ausdrucksform des Kosmos

Als ein Schüler der geheimen, daoistischen Überlieferungen, war Sanfeng in die Lehre des I-Ging eingeweiht. Und in der Tat wird die Makellosigkeit des ursprünglichen Tai Chi Chuan deutlich, wenn wir es mit dem Modell des I-Ging und der fünf Wandlungsphasen vergleichen - des daoistischen Modells des Kosmos bzw. der Schöpfung und der natürlichen Prozesse. Eine jede Kultur hat ein solches Modell oder eine glyphische Landkarte des Universums, der kosmischen Schöpfung und seiner Kräfte und Eigenschaften hervorgebracht. In der jüdischen Überlieferung entspräche es der Kabbala und der Glyphe des Lebensbaumes, in der westlichen okkulten Überlieferung den sieben Planetensphären, den zwölf Zeichen des Zodiak mit seinen drei Qualitäten und den vier Elementen usw. All diese Modelle bilden jeweils ein einziges, makelloses, also in sich vollständiges und komplettes Modell des Kosmos.

Der strukturelle Kern des Tai Chi Chuan besteht aus den 13 Basistechniken. Diese beinhalten 8 elementare Bewegungsstrategien sowie 5 Schritttechniken. Die 8 elementaren Strategien korrelieren mit den 8 Himmelsrichtungen des dreidimensionalen, materiellen Raumes und entsprechen zugleich den 8 grundlegenden Trigrammen des I-Ging, während die 5 Schrittarten den 5 Wandlungsphasen (Feuer, Wasser, Holz, Metall und Erde) und auch den fünf möglichen Bewegungsrichtungen im Raum entsprechen: nach vorne, nach hinten, jeweils zur Seite und das Zentrum.

Diese 13 Grundprinzipien bedienen alle grundlegenden Möglichkeiten der Handlung und der Bewegung innerhalb eines dreidimensionalen Raumes. Und auch darüber hinaus besitzt diese Zahl eine tiefe mystische Bedeutung. Teilt man die 365 Tage eines Sonnenjahres, also der Umlaufdauer der Erde um die Sonne, durch die Zahl 13, dann erhält man 28 - was wiederum dem Umlauf des Mondes um die Sonne entspricht. Sonne und Mond stehen als Symbole für die zwei großen und grundsätzlichen daoistischen und hermetischen Polaritäten der Schöpfung - dem Yin und Yang, dem Positiven und dem Negativen, dem Elektrischen und Magnetischen.



氣

TAI CHI CHUAN



Die Verschmelzung mit den Kräften der Natur: Die Ur-Energie der Schöpfung nutzen

Wahres *Tai Chi Chuan* ist mehr als eine bloße Entspannungsübung. Es ist ein Weg, die verborgenen Kräfte und Energien der Natur zu nutzen, welche uns jederzeit umgeben. Wahres *Tai Chi Chuan* stellt eine Methode dar, sich mit einem *unsichtbaren Energiefeld*, "der Kraft der Erde", wie es die chinesischen Klassiker nennen, zu verbinden. In der Tat besteht das Ziel des *Tai Chi Chuan* darin, diese durch den gesamten Körper zu leiten, von den Füßen bis in die Fingerspitzen und dabei während einer jeden Bewegung permanent mit dieser Kraft verbunden zu bleiben, also möglichst ununterbrochen in jenem Energiestrom zu verweilen.

Dabei nimmt, bei stetem Üben und im Laufe der Zeit, die Intensität dieses Kraftstromes stetig zu. Das *Qi* beginnt immer intensiver durch unseren Körper zu strömen und sich immer mehr zu „verdichten“ (sofern man bei einer prinzipiell feinstofflichen Energie davon sprechen kann). Auf diese Weise intensiviert und verdichtet bestimmt der Fluss jener unsichtbaren Kraft selbst immer mehr und mehr die Bewegungen des Übenden. Auf den höheren Stufen des *Tai Chi Chuan*, nach einigen Jahren des regelmäßigen Übens, kann diese Kraft zur Selbstverteidigung, zum Schutze des Körpers und zur Übertragung von Heilenergien genutzt werden. Doch von Anfang an wirkt *Tai Chi Chuan* bereits für die Gesundheit des Übenden.

Die fließenden und nahtlos aneinander folgenden Bewegungssequenzen des *Tai Chi* sind Ausdruck eines komplexen aber natürlichen Systems, nämlich der energetischen Mechanismen des Körpers, welche die Zirkulationswege jener Energien durch den Organismus bestimmen. Jede Bewegung ergibt energetisch und der physiologischen und physikalischen Harmonie gemäß jeweils die nächste und folgende Bewegung. *Tai Chi Chuan* ist also ein Spiegelbild vollkommener und wahrer Natürlichkeit. So wie das *Qi Gong (Chi Kung)* das „Stehen in der wahren Harmonie der Naturkräfte“ lehrt, so lernt man im *Tai Chi Chuan* das „sich Bewegen in der wahren Harmonie mit den Naturkräften“ zu beherrschen. Körperliche Gesundheit und Entspannung sind ein natürliches Ergebnis davon.

Ursprünglich wurde das *Tai Chi Chuan* also als ein System der Gesundheitsförderung, wie auch als eine Form der Selbstverteidigung entworfen. Der Ausdruck "Tai Chi" wird im chinesischen durch zwei Schriftzeichen gebildet, deren Bedeutung etwa mit "das Überlegene, bzw. Höchste und Ultimative" ("Supreme Ultimate") übersetzt wird. *Chuan* wiederum wird mit *Faust* übersetzt; *Tai Chi Chuan* bezieht sich schließlich auf die *überlegene, ultimative Faust*, eine andere Bezeichnung des *Tai Chi Chuan*, *Changquan*, wird mit „lange Faust“ übersetzt. Was bedeutet das? Es bezieht sich weder auf die Muskelkraft des Übenden, noch auf die Ausbildung anderer physischer Vorteile.

Geübt, sich bewegt oder gekämpft wird im *Tai Chi* ausschließlich mit Energie, mit *innerer Stärke* ("Inner Strength"), beziehungsweise dem *Qi*, welches im Laufe des Übens immer stärker erzeugt und komprimiert wird. In gewisser Weise ist diese geheimnisvolle Kraft, das *Qi*, vielleicht am ehesten mit dem westlichen Terminus der *Bioelektrizität* vergleichbar. Und diese Energie, das *Qi*, lässt sich sogar im Körper speichern. Wann immer *Tai Chi* ohne diese Energie geübt oder angewandt wird, wann immer im *Tai Chi* lediglich reine Muskelkraft benutzt wird und wann immer das Empfinden und das Anwenden dieses komprimierten Kraft- oder Spannungsfeldes fehlt, handelt es sich dabei *nicht* um das wahre *Tai Chi*. Solch entleerte bzw. degenerierte Übungsweisen wären allenfalls mit bloßer körperlicher Gymnastik gleichzusetzen.

Der Begriff „innere Stärke“ ist dabei keineswegs eine lediglich symbolische oder poetische Umschreibung. Nein, dieser Begriff, dieser Ausdruck ist ein sachlicher und faktischer und steht für eine Kraft, oder besser gesagt einen *Kraftstrom*, welcher, zumindest im wahren *Tai Chi* das nach den authentischen Grundlagen geübt wird, ganz konkret vorhanden ist.

Diese Kraft möchte verstanden werden, will man nicht als Anfänger ratlos und verblüfft vor jenen Phänomenen stehen, welche fortgeschrittene Übende mit ihr scheinbar wie mühelos vollbringen. Was sind dies für Phänomene? Dazu zählt zum Beispiel das Bewegen und das physische Kontrollieren eines Gegenübers ohne Muskelkraft, alleine durch leichte, ja leichteste Berührungen und eine entsprechende Absicht, ohne dass der andere etwas dagegen tun kann, selbst wenn er an physischer Stärke um ein Vielfaches überlegen ist. Im Gegenteil - je mehr Muskelkraft der andere einsetzt, desto mehr seiner Kraft und Energie werden auf ihn selbst zurückgeschleudert.



Darstellung von Laozi,
dem Begründer des Taoismus.

Ein Verständnis und ein Erspüren dieser geheimnisvollen und im Westen noch so stark vernachlässigten Kraft und Energie, ihrer Grundprinzipien und das Üben ihrer Anwendung durch das System des Tai Chi Chuan sind die Ziele dieses Buches.

Leider sind im Westen vielen Übenden, und selbst manchen Ausbildern des Tai Chi Chuan wichtige energetische Grundlagen nicht bekannt, oder wichtige Säulen auf welchen die Methode eines solchen *wahren* Tai Chi Chuan basiert, werden vernachlässigt. Oder noch schlimmer: Die energetischen Mechanismen, die in keiner Weise auf Muskelkraft beruhen, werden gar nicht erkannt, verstanden und gelehrt. Das Resultat ist in der Tat ein *degeneriertes* Tai Chi Chuan, übrig bleibt dann im besten Falle eine Entspannungsübung, eine bloße Wellness-Unterhaltung, im schlimmsten Falle eine vermeidbare Verschwendung von Lebenszeit und relativ sinnlosem Übungseinsatz. Selbst in den chinesischen Klassikern des Tai Chi Chuan, einer Sammlung alter Texte die bis heute in China die fundamentale Autorität des Tai Chi Chuan darstellen, ist zu lesen: *Wenn jemand nicht nach den richtigen Grundlagen übt, so mag er ein Leben lang umsonst üben.*

So erklärt sich, warum es so viele Übende im Westen gibt, die "seit 20 Jahren Tai Chi Chuan trainieren", ohne dass diese allerdings auch nur einen Bruchteil jener energetischen Fähigkeiten entwickelt haben, die man in einem solchen Zeitraum und bei einem Üben nach den richtigen Grundlagen eigentlich entwickelt haben *müsste*. Bei jenen Übenden bleibt das Tai Chi Chuan eine rein körperliche Bewegungsform, ohne *Macht*, ohne *Stärke* und *Kraft*. In dieses Zahnrad greifen leider auch die meisten der heutzutage erhältlichen, deutschsprachigen Bücher der "Wellness & Wohlfühl"-Literatur der großen, kommerziellen Verlage. Der Autor dieser Zeilen kennt kein einziges deutschsprachiges Buch, in welchem das wahre Tai Chi Chuan entweder wirklich kompetent, wirklich unverschleiert oder wirklich in einfacher, faktischer, sachlich aufschlussreicher und präziser Sprache klar und verständlich weitergegeben wird. Das vorliegende Werk möchte damit eine Lücke füllen helfen und es bestenfalls jedem Menschen ermöglichen, wahres Tai Chi Chuan, alleine durch und über dieses Buch, eigenständig und damit auch unabhängig und kosteneffizient zu Hause zu erlernen. Der Autor ist von der Überzeugung durchdrungen, dass dies nicht nur möglich ist, sondern die Menschheit der Gegenwart, in welcher die Gesundheitskosten im Rahmen eines mehr und mehr kapitalistischen Systems explodieren, auch ein Anrecht darauf hat.

Was genau geschieht beim Tai Chi?



Ein taoistischer Meister unterweist seinen Schüler.

Gearbeitet wird im Tai Chi Chuan mit zwei Kraftquellen, jener *des Himmels* und jener *der Erde*. Ihr Körper verfügt, gemäß der chinesischen, der indischen, der tibetischen Überlieferungen (und übrigens auch gemäß der westlichen, okkulten Traditionen und der vieler anderer Kulturen) über bestimmte Energiezentren. Über diese Energiezentren nimmt er jene unsichtbaren Kräfte in sich auf. Dazu ist eine bestimmte Körperausrichtung notwendig, die den natürlichen Strom der Energie im Körper intensiviert und immer mehr ausbildet. Dies geschieht im Wesentlichen durch das Üben des Qi Gong nach den richtigen und authentischen Grundlagen. Durch die Standübungen des Qi Gong lernt man, sich mit den zwei Kraftquellen des Himmels und der Erde zu verbinden. Auch diese Umschreibung ist keine bloße Poetische, auch sie ist als nüchtern, sachlich und faktisch anzunehmen. Gerade in jüngster Zeit sind Physiker dabei, sowohl kosmische Strahlungsquellen wie auch irdische Kraftfelder anzunehmen, welche das Leben auf diesem Planeten aufrecht erhalten und deren Natur und Wirkungsweise noch lange nicht verstanden sind - wie etwa jene der Sonnenneutrinos, der sogenannten „dunklen Materie“ und vieler anderer Phänomene.

Im Tai Chi Chuan wiederum lernt man, die Verbindung zu diesen zwei fundamentalen Kraftquellen auch während der Bewegung jederzeit aufrecht zu erhalten. Dabei wird im Tai Chi vor allem mit der *Kraft der Erde* gearbeitet, welche (wenn auch immer noch feinstofflicher oder ätherischer Natur) "dichter" ist, als die *Energie des Himmels*. Diesen Vorgang nennt man im Tai Chi Chuan "sich die Kraft der Erde leihen".

氣

TAI CHI CHUAN



氣

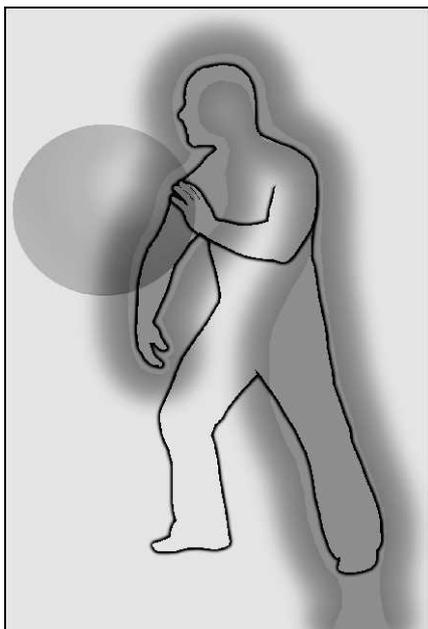


Illustration zur Verdeutlichung der Qi-Kompression, wie man sie durch ein intensives Training des Tai Chi Chuan erreicht:

Über die Fußsohle des belasteten Beines baut sich vom Untergrund her eine Qi-Ladung auf - diese verläuft über den entsprechenden seitlichen Energiehauptpfad durch das Knochenmark und die Hauptgelenke des Körpers zum Scheitelpunkt und schließlich über den diametral entgegengesetzten Arm in die Hand, wo das durch intensives und andauerndes Üben stark komprimierte Kraftfeld für Selbstverteidigungszwecke zur Anwendung gelangen kann.

Während des Ausführens der Bewegungssequenzen des Tai Chi wird immer wieder eine *komprimierte Ladung* dieser Energie erzeugt. Diese *komprimierte Ladung* wandert in den einzelnen Sequenzen nun durch Ihren Körper - und "bewirkt" so stets die jeweils nächste und folgende Bewegungssequenz. Dieser Vorgang wird Ihnen, im Laufe des regelmäßigen und kontinuierlichen Übens, immer bewusster und deutlicher wahrnehmbar werden.

Der dem wahren Tai Chi innewohnende, dreifache Rhythmus besteht aus dem fortwährenden Wechsel zwischen einem *Aufladen* mit jener Ur-Energie, ihrem Komprimieren - und schließlich dem *Freisetzen* dieser Kraft.

Mit fortschreitendem (und korrektem) Üben wird die Qi-Ladung bzw. -Kompression immer mehr auf den gesamten Körper ausgedehnt, bis schließlich ein starkes Kraftfeld den ganzen Körper umgibt. Dieses Kraftfeld fühlt sich nach einiger Zeit tatsächlich ähnlich einer elektrischen Ladung bzw. eines elektrischen oder elektromagnetischen Spannungsfeldes an. Sobald das Qi verstärkt durch den Körper zu zirkulieren beginnt, fühlt es sich alsbald so an, als würden die betroffenen Körperteile kribbeln, später so als wäre sie „aufgeblasen“ oder, anfangs leicht und später deutlich stärker, als würden sie *anschwellen*. Je mehr die Kompression durch fortlaufendes und regelmäßiges Üben schließlich zunimmt, desto dichter und zugleich expansiver wirkt diese Kraft. Sie bewirkt dann mitunter in den Gliedmaßen des Körpers das Phänomen, welches die alten chinesischen Tai-Chi-Klassiker als die "Härte von Metall, eingewickelt in Lagen von Baumwolle" beschreiben - der eigene Körper wird durch die kompressive Aufladung mit dem stark expansiv wirkenden Qi, welches durch die Energieleitbahnen und das Knochenmark strömt, unempfindlicher.

Bis sogar andere den Körper eines erfahrenen Tai-Chi-Praktiker nicht mehr bewegen, verrücken oder selbst dessen Glieder zu biegen vermögen. Ist ein solcher Grad der Aufladung mit Qi einmal erreicht, verdichtet sich zudem das Knochengewebe des Praktikers. Die Knochen werden stabiler und unempfindlicher, ein Effekt, welcher ebenfalls vor allem in den Kampfkünsten verwendet wird. Aber auch dem Bestreben der Gesunderhaltung des Körpers kommt er entgegen - wie beispielsweise zur Prophylaxe gegen Osteoporose.

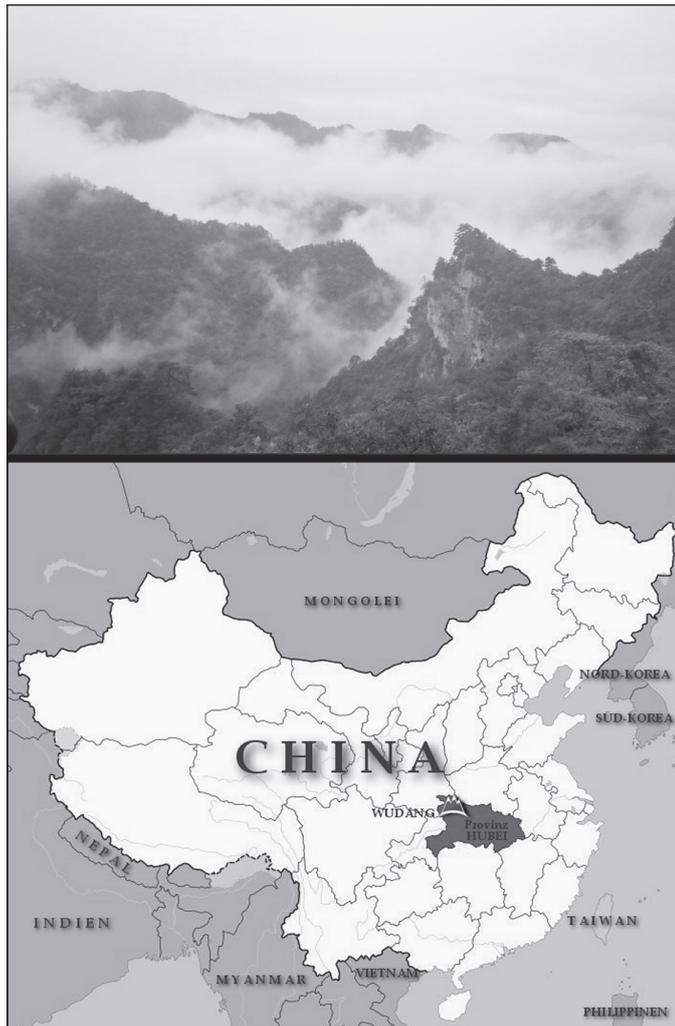
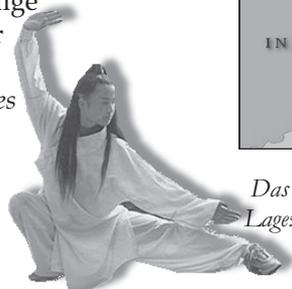
Wenn Tai Chi Chuan (bei regelmäßigem, kontinuierlichem Üben) nicht von *dieser* Kraft erfüllt ist, wenn es die Gesundheit des Übenden nicht fördert, dann ist es wie gesagt kein wahres Tai Chi Chuan.

Da Qi und Blut eine untrennbare Einheit und ein enges Wechselspiel bilden, sind deshalb die Hände eines erfahrenen Praktikers immer auch ein gut sichtbares Anzeichen wirksamen Tai Chi Chuans. Sind sie während des Übens gut durchblutet, ja wirken sie sogar ein wenig angeschwollen, sind die Adern auf dem Handrücken gut sichtbar, dann sind all dies Anzeichen, dass sie stark mit Qi geladen sind, dass sich in ihnen das stark expansiv wirkende Qi komprimiert.

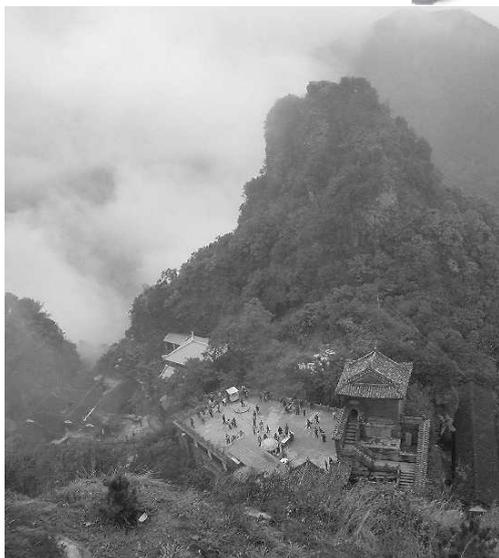
Zwar übt sich das Tai Chi am besten bei angenehmen Temperaturen, die eben auch für die Durchblutung günstig sind, dennoch können Sie, sobald Sie das Tai Chi einmal beherrschen, auch in der Kälte üben. Wenn Sie solch wahres Tai Chi richtig ausführen, werden Sie währenddessen auch unempfindlicher gegen Kälte - selbst bei Minusgraden, da das Qi einen schützenden Wärmemantel um die Außenfläche des Körpers herum aufbaut: Das Qi zirkuliert aus dem Untergrund über die Füße und über das Knochenmark durch die drei Hauptenergiekanäle des Körpers (siehe entspr. Kapitel) und strömt schließlich durch die Fingerspitzen nach außen, wo es den Wei-Qi-Mantel des Körpers, *seine schützende Aura* nährt. Je nach Intensität des auf diese Weise durch Ihren Organismus strömenden Qi macht der Qi-Puffer unempfindlicher, selbst gegen winterliche Witterung (unempfindlich heißt: Man spürt den kalten Wind nicht, da der Wärmepuffer des eigenen Körpers dem Druck der kalten Luft entgegen hält bzw. ihn empfindungsmäßig neutralisiert) - ein fortgeschrittenes Stadium der intensiven Tai Chi-Praxis natürlich vorausgesetzt.

Wie Sie diese Ur-Energie anzapfen und benutzen lernen

Im Tai Chi wird also überwiegend die Energie des Erdkraftfeldes genutzt. Wie aber kann man diese Fähigkeit intensivieren, dieses Kraftfeld und seine Energien immer stärker anzupapfen lernen und dadurch die eigene *innere Stärke* immer weiter entwickeln und erhöhen? Zu diesem Zweck wurde, lange bevor das Tai Chi Chuan selbst entstand, ein effektives Übungssystem entwickelt - das *Qi Gong*. Übersetzt bedeutet Qi Gong einfach so viel: *das Arbeiten mit oder das Entwickeln von Energie*. Gemeint ist hierbei natürlich nicht ein Qi Gong der "Wellness & Wohlfühl"-Sorte, wie es heutzutage leider meist von den eingeführten Verlagen propagiert wird. Sondern ein authentisches, auf den wahren und korrekten Grundlagen aufgebautes Qi Gong mit seinen speziellen Standübungen ("Zhang Zhuang", oder auch "Stehen wie ein Baum" bzw. "Pfahlstehen" oder dem *Stehen in wahrer Harmonie mit den Naturkräften*). Diese Übungen schulen und entwickeln die Fähigkeit des Qi der Umgebung aufzunehmen, so dass auch das Tai Chi immer wirksamer werden kann. Alle notwendigen Übungen, alle wichtigen Grundlagen für die vollständige eigene Praxis findet der Leser hierzu im ersten Band dieses Kompendiums "*Professionelles Qi Gong - Die Techniken der Meister*".



Das Wudang-Gebirge in der chinesischen Provinz Hubei ist bis heute das Lagezentrum der wichtigen taoistischen Klöster. Hier entstand, der Legende nach, das Tai chi Chuan.



In den Klöstern Wudangs werden intensiv die sog. „inneren Kampfkünste“ trainiert, wie etwa das Tai Chi Chuan, Ba Gua oder Wushu.

Um also die Fähigkeit, diese beiden Kraft- und Energiequellen der Schöpfung anzupapfen effektiv auszubilden und zu intensivieren ist ein regelmäßiges Üben des Qi Gong nach den authentischen Grundlagen von wesentlicher Wichtigkeit. Zwar bildet auch das Üben des Tai Chi Chuan diese Fähigkeit aus - allerdings bei Weitem langsamer als es gemeinsam mit einem additiven Üben der Qi Gong-Standübungen der Fall ist. Man könnte als grobe Behauptung aufstellen, dass ein Qi Gong-Praktiker etwa vier- bis zehnmals raschere Fortschritte bei der Intensivierung jener Kraftströme macht als ein Übender, der regelmäßig *nur* das Tai Chi Chuan absolviert. Die authentischen Standübungen des Qi Gong bilden die effektivste Ausbildungsmöglichkeit für diese Kraftströme, sie sollten und müssen deshalb immer auch einen Großteil des eigenen Trainings einnehmen und sind niemals als lästiges oder vernachlässigbares Beiwerk zu betrachten. Das Qi Gong bildet absolut und unverrückbar die Grundlage und das gesamte Fundament, auf welchem das Tai Chi Chuan steht. Viele Übende wissen dies entweder gar nicht oder verdrängen dies, nicht selten aus einer gewissen Bequemlichkeit oder einer Antipathie zu jenen, anfangs unzweifelhaft etwas anstrengenden und ungewohnten Standübungen heraus.

氣

TAI CHI CHUAN



氣



Taoist in tiefer meditativer Versenkung.

Sobald Sie den Strom der Energie einmal fühlen können, werden Ihnen viele Bewegungen und Mechanismen im Tai Chi kein Geheimnis, kein Mysterium mehr bleiben. Denn Sie spüren dann immer klarer, was diese in Ihnen, innerhalb Ihres eigenen energetischen Systems bewirken. Zu solch einem Empfinden zu gelangen, dauert mittels der Qi Gong-Standübungen etwa 2-3 Jahre regelmäßigen Übens. Alleine durch das Tai Chi, ohne additional praktizierte Qi Gong-Übungen, würde es beträchtlich länger dauern. Am schnellsten entwickeln Sie dieses Empfinden, wenn Sie *beides*, sowohl das Qi Gong als auch das Tai Chi regelmäßig und intensiv trainieren. Dann sind, je nach Ihrer persönlichen Konstitution und Ihrem individuellen Lebensstil, bereits nach einigen Monaten bis etwa einem Jahr sehr deutliche Fortschritte zu erwarten. Anfängliche Zeichen eines angeregten Qi-Flusses (Kribbeln, Wärme oder Hitze etc.) werden Sie aber bereits viel früher spüren, unter Umständen auch sofort.

Qi Gong und Tai Chi wirken sofort - aber mit jedem Üben wirken Sie besser und besser, wird der Strom der Energie in Ihnen stärker, breiter und kraftvoller. Diese Entwicklung geschieht, wenn auch kontinuierlich, langsam und Sie benötigen Ausdauer und Geduld. Beginnen Sie aber, diesen Weg zu gehen. Und machen Sie das tägliche Training zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens, den Sie nie wieder aufgeben werden. Es lohnt sich!

Die wahre Einheit von Qi Gong und Tai Chi

Das folgende Vorstellungsbild trifft den Sachverhalt durchaus: Das Tai Chi Chuan wirkt wie ein *Dynamo* - durch das kontinuierliche Üben wird ein Kraftfeld um den Körper erzeugt und aufgebaut. Durch das regelmäßige und intensive Üben des Qi Gong aber bestimmen wir erst, wie leistungsstark dieser Dynamo überhaupt ist. Je "größer" der Dynamo, desto "größer" die mögliche Leistung. Anders herum intensiviert das Tai Chi wiederum in überaus(!) starkem Maße auch das Qi Gong-Training, indem es Blockaden beseitigt und die physiologischen *Mechanismen der Energieaufnahme* zusätzlich intensiviert.

In China sind Qi Gong und Tai Chi deshalb untrennbar miteinander verbunden. Tatsächlich sollten Sie die Hälfte Ihrer gesamten und täglichen Übungszeit auf die Übungen des Qi Gong, und die andere Hälfte auf das Üben des Tai Chi Chuan verwenden. Je mehr Sie im Qi Gong voran schreiten - desto schneller, viel schneller, werden Sie anschließend im Tai Chi Chuan und überhaupt in allen entsprechenden Techniken und Systemen (Push Hands, Ba Gua, Aikido etc.) Fortschritte erzielen. Und anders herum: Ein intensives Tai Chi-Training begünstigt die Entwicklung im Qi Gong in überaus starkem Maße. Diese einfache Regel, die eine absolute Tatsache darstellt, sollten Sie stets beherzigen und somit das Qi Gong und das Tai Chi stets gleichermaßen pflegen und keines vernachlässigen.

In China stellen das Qi Gong und das Tai Chi Chuan eine untrennbare Einheit dar. Dort ist es nicht unüblich, dass der Neuling zuerst dazu angehalten wird, mindestens für sechs Monate, mitunter sogar noch länger ausschließlich eine oder zwei Standübungen des Qi Gong zu absolvieren (in früheren Zeiten nicht selten über viele Stunden am Tag!), ehe er schließlich mit einem Training des Tai Chi Chuan oder anderen *inneren Künsten und Systemen*, wie dem Ba Gua, begann. Und das macht auch Sinn: Wenn Sie lange und regelmäßig genug das Qi Gong trainieren, beginnen Sie, das Qi, den Strom der Kraft und der Energie zu fühlen. Wenn Sie den *Strom der Kraft* wiederum fühlen, dann lehrt dieser Sie die richtige körperliche Haltung und Ausrichtung, und das umso mehr je intensiver Sie diesen Strom fühlen bzw. zu erzeugen lernen. Dieser Strom wird Ihnen schließlich mehr beibringen, als es die meisten Lehrer vermögen.

Wer also wirklich Tai Chi erlernen möchte, der macht das Üben des Qi Gong nach authentischen Grundlagen ebenfalls zu seinem täglichen Pflichtprogramm. Und wer im Qi Gong effektiver voranschreiten möchte, der übt sich ebenso im Tai Chi Chuan!

TAI CHI CHUAN



Statik ist gleich energetische Leitfähigkeit!

Sowohl beim Qi Gong wie auch beim Tai Chi Chuan gilt immer die Maxime: Statik = energetische Leitfähigkeit! Was ist damit gemeint? Statik ist nichts anderes als die Optimierung der Fließfähigkeit einer einwirkenden Kraft (Gewicht und Druck, zum Beispiel im Zuge der Gravitation) *durch* ein Objekt in, den Untergrund bzw. in Richtung des Erdmittelpunktes. Diese Leitfähigkeit entscheidet vor allem darüber, wie stark das Objekt, auf welches die entsprechende Kraft einwirkt, von dieser kontrolliert bzw. deformiert wird.

Alle physikalischen Objekte und Körper müssen vor allem zwei Kräftewirkungen standhalten: zum einen ihrem eigenen Gewicht, zum anderen eben möglichen Kräfteeinwirkungen von außen. Beides, sowohl das eigene Gewicht wie auch Kräfteeinwirkungen von außen müssen hierfür möglichst optimal durch das Objekt hindurch geleitet, dadurch also gleichsam *abgeleitet* werden, um möglichst wenig kompressive oder deformierende Wirkung auf das Objekt selbst auszuüben.

Beständig und ohne Unterlass wirken vielfältige und enorme Kräfte auf uns ein: die Gravitation, die Anziehungskraft, hervorgerufen durch die Massendichte unseres Planeten bzw. das Wechselspiel von Elektronen (Yang) und Protonen (Yin), zieht unsere Körper und alle weitere physikalische Materie beständig in Richtung des Erdmittelpunktes. Dadurch haben wir in jedem Augenblick sowohl unser eigenes Körpergewicht zu tragen und unter dieser Anziehung zu bewegen, zusätzlich aber ruhen auch noch ca. 40 Kilogramm Luftdruck bzw. *Luftgewicht* auf unserem Kopf. Es besteht also eine permanente Kräfteeinwirkung von oben nach unten auf unseren Organismus. Dennoch haben wir in der Regel das Gefühl, uns "frei bewegen zu können". Möglich ist dies nur durch das Prinzip der statischen Ableitung. Alle einwirkenden Kräfte werden durch den optimalen Bau unserer Skelettur, sowie einer optimalen Körperhaltung, die wir als Landlebewesen entwickeln mussten, möglichst durch uns hindurch geleitet. Wir bewegen uns so in der Regel nicht gegen all diese Kräfte (wie etwa beim Springen nach oben), sondern in der Tat mit bzw. in Einklang mit diesen Kräften und Prinzipien. Und je effektiver sich ein Sportler dieser *Schöpfungsharmonie* anpasst, desto erfolgreicher wird er in seinem Metier sein.

Indem wir uns bewusst an diese Kräfte *anpassen*, helfen sie uns und arbeiten für einen, statt gegen eigen selbst. Bei unseren normalen Tätigkeiten bemerken wir all diese immensen Kräfteeinwirkungen gar nicht. Erst wenn wir uns gegen diese Kräfteeinwirkungen stellen, oder uns falsch oder ungünstig bewegen, uns vorübergehend gegen diese natürlichen Fließrichtungen stemmen, bekommen wir, früher oder später, ein (mitunter schmerzendes) Bewusstsein für diese Kräfte.

Erkennen Sie das übergeordnete Prinzip der Harmonie darin? Zwei große naturphilosophische Erkenntnisse verbergen sich für uns dahinter - zum einen, dass die generelle Fließrichtung der Schöpfung von oben nach unten verläuft, noch präziser: vom Elektrischen (Yang) hin zum Magnetischen (Yin). Philosophisch ausgedrückt auch von der Fülle zur Leere, auf dass das Leere aufgefüllt wird, so dass das Leichte schwer wird, sich konsolidiert, an Masse und Stabilität gewinnt. Alles in der Natur möchte primär oder *zuerst* nach unten sinken, möchte Standfestigkeit, Beharrung oder sogar Trägheit, möchte Masse und Dichte aufbauen, möchte sich verwurzeln und innerhalb dieses „abwärtsgerichteten Himmelsstromes“ ein stabiles Fundament errichten. Diese Fließrichtung, vom Elektrischen zum Magnetischen, von oben nach unten, von der Bewegung zur Ruhe und zur Zentrierung ist also ein mächtiger Schöpfungsstrom, dem sich alles erst einmal beugen und mit anschließen muss.

Die zweite große Erkenntnis liegt darin, dass die optimale Art der Bewegung also jene ist, welche es uns erlaubt, uns möglichst optimal und in Einklang mit diesem Strom zu bewegen. Dies sichert schließlich ein Optimum an Bewegungssicherheit und Bewegungsfreiheit. Alle Kampfkünste sind mitunter auf diesem Prinzip aufgebaut. Schmerzende Muskeln, Verzerrungen, verschleißende Gelenke, Bandscheiben, Bänder und Sehnen etc. sind meist das Resultat eines langjährigen suboptimalen Gebrauchs derselben angesichts dieser natürlichen und permanent auf uns einwirkenden Naturkräfte. Die ideale Art des Stehens, die ideale Art der Bewegung ist jene, bei welcher wir sowohl die Last unseres eigenen Körpergewichts wie auch die Schwere etwaiger Lasten oder auch horizontal einwirkender Krafteinflüsse nahezu vollständig auf unsere natürliche Statik, d. h. die natürliche Trage- und Ableitfähigkeit unserer Skelettur verlagern. Und dabei möglichst wenig zusätzliche Muskelkraft dafür aufwenden, diesen Naturkräften, Gravitation etc. zu widerstreben.

氣

TAI CHI CHUAN



氣

Die direkteste Demonstration einer solchen statischen Leitfähigkeit eines Objektes bzw. eines Körpers ist seine *Stabilität bzw. Standfestigkeit*. Diese Stabilität eines Objektes ist immer Ausdruck seines Vermögens, Kräfteeinwirkungen möglichst ungehindert durch sich selbst hindurch zu leiten und gerade durch diese optimierte Anpassung wiederum selbst zusätzlich stabilisiert zu werden.

Nun gibt es im Qi Gong ein bestimmtes Phänomen: Fortgeschrittene Praktiker des Qi Gong sind in der Lage, trotz immenser Kräfteeinwirkungen absolut stabil und standfest zu verbleiben und dabei nicht aus ihrer Position heraus bewegt werden zu können. Ein Teil dieses Phänomens wird dadurch erklärt, dass durch das Qi Gong-Training die Statik der eigenen Physis perfektioniert werden kann. Zu einem anderen Teil entsteht diese Standfestigkeit durch eine Intensivierung des feinstofflichen Kraftflusses durch den Körper hindurch (Zentrallinie), was einen gewissen "Saugeffekt", eine elektromagnetische Wechselwirkung zwischen Objekt und Untergrund bewirkt. Diesen Effekt fassen wir im Qi Gong und im Tai Chi Chuan unter der Bezeichnung „Verwurzelung“ zusammen, und wir arbeiten permanent an ihrer Kultivierung.

Jetzt erst kommt das eigentlich Wichtige: Die materiellen, grobstofflichen Naturkräfte, Naturgesetze und -Prinzipien sind immer Ausdruck und Spiegelung auch höherer, feinstofflicher, energetischer Gesetzmäßigkeiten! Laut der Maxime des Hermes Trismegistos "*spiegelt sich das Obere stets auch im Unteren*". So wie die materiellen und teilmateriellen kosmischen Kräfte beständig aus dem Universum auf unseren Planeten auftreffen und teilweise auch durch ihn hindurch strömen (Sonnenlicht, Neutrinos, Gammastrahlen etc.) und wie auch anders herum unser Planet Kräfte ausübt (Elektromagnetismus, Gravitation, Wärme etc.), genauso bestehen auch *feinstofflichere* energetische Ströme in beide Richtungen. Diese sind es, welche die alten chinesischen Klassiker (und die okkulten Traditionen vieler anderer Kulturen) als die beiden großen Kraftquellen der Schöpfung bezeichnen: die Kraft "des Himmels" und "der Erde". Die genannten materiellen Kräfte oder Energien sind eben nur der sichtbare Ausdruck, die materielle Widerspiegelung jener feinstofflichen Kräfte, sie *sind diesen analog*, wie man es in den okkulten, hermetischen Wissenschaften ausdrückt.

Je idealer wir lernen, gemäß der natürlichen Prinzipien zu stehen und uns zu bewegen, desto mehr und desto intensiver fließen diese feinstofflichen Energien durch unseren Organismus. Der fortschreitende Qi Gong- oder Tai Chi-Praktiker erfährt und empfindet dies am eigenen Leib. Deshalb bedeutet eine wahre Praxis des Qi Gong und Tai Chi Chuan immer auch in gewisser Hinsicht ein Einswerden des Individuums mit den Energien und Energieströmen, mit den Gesetzen und Prinzipien der Schöpfung, ein Einswerden mit dem *Fluss des großen Ganzen*. Es bedeutet ein bewusstes Einklinken in diese übergeordnete Harmonie der Schöpfung, deren Teil wir sind, als auch deren Anteil wir für uns fordern dürfen. Es bedeutet in der Tat eine "grenzenlose Harmonie" - da sie durch kontinuierliches und regelmäßiges Üben beständig ausbaubar und intensivierbar ist.

Die eigene Statik zu optimieren bedeutet nichts anderes, als jenen Energiefluss der kosmischen Kräfte in und durch uns hindurch zu optimieren und zu intensivieren. Die dabei entstehenden Phänomene, z. B. jene der Stabilität, der Standfestigkeit, der vermehrten Kraft bei gleichzeitig geringster notwendiger Muskelkraft, ökonomisch effiziente Bewegungen, sind allesamt direkter Kompass und Messanzeiger unserer eigenen, sich steigernden Befähigung in vollkommenem Einklang mit jenen materiellen und sichtbaren, wie auch verborgenen und feinstofflichen Kräften der Natur zu sein.

Wahres Tai Chi ist einfach - und kann von JEDEM erlernt werden

Lassen Sie sich vom vorhergehenden Kapitel nicht verunsichern. Alles ist dennoch ganz einfach. Leider hat sich bei vielen das Bild durchgesetzt, das Tai Chi Chuan wäre sehr kompliziert und schwierig zu erlernen. Es käme auf "Millimeterbewegungen" an, und der Interessierte, der sich über das Tai Chi erkundigt, wird oft erschlagen von einer Fülle an für ihn zunächst äußerst unsortierten, unklaren oder unverständlichen Informationen, und verschiedenen Stil-Richtungen mit teilweise einer großen Anzahl von Bewegungssequenzen. Diese sehen natürlich allesamt zuerst einmal kompliziert aus - solange man sie selbst nicht erlernt hat. Die Meisten geben hier bereits auf. Und ich sage: zu Recht! Denn wie Sie bald sehen werden, muss es so kompliziert gar nicht sein! *Alles Nützliche ist stets einfach - und alles Komplizierte ist unnützlich!*



Viele glauben also, das Tai Chi Chuan wäre sehr kompliziert, und schwierig zu erlernen.

Wahres Tai Chi Chuan aber ist unglaublich einfach! Wahres Tai Chi Chuan zählt im Grunde, wie das Essen, Schwimmen, Gehen, das Atmen, zu den natürlichsten Dingen dieser Welt. Die energetischen Mechanismen derer sich das Tai Chi Chuan und das Qi Gong bedienen, sind ebenso natürlich und "schöpfungsgrundlegend", wie es Ihr gesamter Körper und alles was er benötigt ist. Deshalb ist Tai Chi Chuan sehr einfach zu entfalten, vorausgesetzt man kennt die richtigen Grundlagen, die energetischen Mechanismen und vorausgesetzt natürlich man übt geduldig und regelmäßig. Denken Sie immer und stets an die folgende einfache Wahrheit:

Wenn Sie auf ganz normale Art und Weise "gehen" - dann machen Sie bereits, in gewisser Weise - Tai Chi!

Denn was hier passiert ist Folgendes: Durch das Auftreten und Abrollen der Fußsohlen und die wechselnde Gewichtsbelastung der Beine wird abwechselnd immer jeweils ein Yongquan-Punkt an den Sohlen aktiviert, Qi strömt in den Körper und verbrauchtes Qi leitet in den Untergrund ab. Dies ist eine ganz natürliche, energetische Mechanik des Körpers. Zudem wird durch diesen Mechanismus auch der jeweilige "Ur-Meridian" bzw. der Hauptenergiepfad der entsprechenden Körperseite aktiviert sowie auch andere energetische Reflexe. Dies aber ist bereits nichts anderes als ein wesentliches Element, welches im Tai Chi Chuan kultiviert und gepflegt wird! Später, bei ausreichender Praxis der Standübungen des authentischen Qi Gong, werden Sie dies selber merken und begreifen.

Erst wenn Sie lange und regelmäßig genug Qi Gong üben, geschieht im Laufe der Zeit Folgendes: *Sie werden beginnen, den Strom der Energie zu spüren.* Und dieser Strom wird immer stärker und auch dessen Empfinden wird immer deutlicher. Anfangs werden Sie solche Empfindungen noch nicht so deutlich wahrnehmen. Sobald Sie jedoch einmal den Strom dieser Energie in sich fühlen, haben Sie einen inneren Kompass und Messanzeiger, der wertvoller ist, als jeder äußere Lehrer Ihnen sein kann. Denn *dieser Strom* ist das direkteste Feedback, das Sie überhaupt bekommen können. Selbst wenn Sie unter einem persönlichen Lehrer trainieren, müsste auch dieser Sie erst einmal dorthin bringen, dass Sie selber diesen Strom der Energie fühlen können. Fühlen Sie aber diesen Strom, so wird der Lehrer zweitrangig. Mit den Standübungen des authentischen Qi Gong, wie sie im ersten Band dieses Lehrwerkes angegeben und ausführlich und detailliert erklärt sind, werden Sie auf jeden Fall innerhalb einer gewissen Zeit und in eigenständiger Übung zuhause in der Lage sein, diesen Strom bei sich zu entwickeln und zu empfinden lernen.

Was nun die Vielzahl der Bewegungssequenzen vieler heutiger Formen des Tai Chi Chuans betrifft, so wirken diese immer noch hinderlich, um das Tai Chi Chuan als Beginner relativ schnell, einfach und unkompliziert zu erlernen. Alleine der moderne Yang-Stil besitzt 108 einzelne Bewegungsformen. Eine solche Vielzahl an Bewegungsabschnitten im Tai Chi Chuan hat sich erst im Laufe der Zeit ergeben. Die Grundform des ursprünglichen Tai Chi Chuan, welche bereits in sich als vollkommen betrachtet werden kann (d. h. *makellos vollendet*, oder in moderner Sprache: In sich komplett ausgewichtet) kam mit weitaus weniger Bewegungen aus. Manchen Quellen zufolge sollen es nicht mehr als 13 gewesen sein – nach den Grundprinzipien des I-Ging.

Aufgrund ihrer „Ausgeschmücktheit“ sind also der Yang-Stil und viele andere Stile für den Beginner weniger zu empfehlen. Dieser lernt die „vollkommene Grundform“, pur und effizient, am besten durch das Extrakt, welches Cheng Man Ching aus dem Yang-Stil sozusagen „herausgefiltert“ hat, indem er zum Beispiel viele Wiederholungen weggelassen hat. Diesen Stil werden Sie durch das vorliegende Buch erlernen.

Mit dem hier Gesagten soll übrigens keinesfalls behauptet werden, dass die umfangreicheren Stile der ursprünglichen Makellosigkeit entbehren würden. Keinesfalls, sie sind lediglich ausgeschmückt und bereichert worden. Diese zusätzliche Komplexität aber ist nicht notwendig, ja sogar kontraproduktiv um wahres Tai Chi Chuan zu üben und zu beherrschen.

氣

TAI CHI CHUAN



Das Buch - Der ideale Weg Tai Chi zu lernen

Da es in der Hauptsache lediglich und vor allem darauf ankommt, den Strom des Qi selbst in sich empfinden zu lernen, kann ein Buch tatsächlich einen persönlichen Lehrer ersetzen. Mindestens anfangs und auch später die meiste Zeit. Der ideale Weg Tai Chi Chuan zu lernen kann in der Tat darin liegen, sich zuerst mittels eines guten Lehrwerkes alle Bewegungssequenzen selbst beizubringen und sie auswendig zu lernen. Unterstützend dazu ist es auch äußerst hilfreich, sich ein entsprechendes Video des gleichen Tai Chi-Stils anzusehen (eine entsprechende DVD wird künftig vom Autor dieses Buches erhältlich sein), um Unsicherheiten zu eliminieren und die Bewegungen sicher zu begreifen. Dann erst, sobald Sie die Bewegungssequenzen vollständig und komplett und in eigenständigem Üben erlernt haben, können und sollten Sie sich eine oder einige wenige *gezielte Einzelstunden*(!) bei einem guten Lehrer des selben Tai Chi-Stils buchen, um sich noch einmal korrigieren zu lassen.

Ein Buch bzw. ein solcher Ausbildungsweg wie eben beschrieben bietet dem Anfänger viele und sehr deutliche Vorteile: Zum einen wird er sehr viel Geld sparen. Es ist unvergleichlich günstiger für Sie, über ein gutes Lehrwerk und später schließlich einigen gezielten und effektiven Einzelstunden das Tai Chi zu erlernen, als von Anfang an einen kompletten Kurs zu besuchen, der zugleich auch immer wieder neu Hinzukommende bedienen muss. Stellen Sie sich eine Schulklasse vor, in welche jeden Tag Neue hinzu kommen und erst einmal alles bisher Durchgenommene nachlernen müssen. Ein (gutes) Lehrwerk ist deshalb oft klarer und präziser, die Informationen dichter und reichhaltiger als ein persönliches Ausbildungsangebot, in welchem man natürlich immer auch auf das unterschiedliche Tempo der Anwesenden und auch neu hinzustoßende Rücksicht nehmen muss. Ein Buch ist geduldig - Sie können sich, derart in Eigenregie arbeitend, beliebig viel Zeit lassen und in einem beliebigen Tempo vorgehen.

Wichtig sind einfach nur zwei Dinge, nur auf diese kommt es an: Dass Sie die *richtigen Grundlagen und Prinzipien* kennen - und, zweitens, somit den *Strom der Energie* in sich selbst zu spüren lernen.



Die ersten Anzeichen für ein wirksames Tai Chi Chuan können unter anderem sein:

- Ein Wärmeempfinden. Auch Hitze oder Schwitzen sind möglich.
- Eine gesteigerte Durchblutung.
- Ein Gefühl des Kribbelns, vor allem in den Händen.

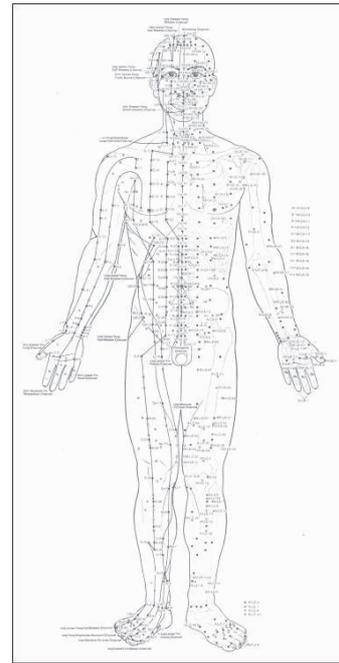
Später, bei ausdauerndem Training und überhaupt wenn zusätzlich fleißig die Standübungen des Qi Gong geübt werden *können* Anzeichen sein:

- Ein Stromgefühl im Körper und in den Händen
- Ein Gefühl des "Anschwellens" oder "Aufgeblasenseins"
- Ein deutliches Schwereempfinden bzw. Gefühl der zunehmenden Verwurzelung

Lassen Sie sich jedoch nicht verunsichern, wenn all diese Zeichen anfangs nicht bei Ihnen auftreten. Menschen und körperliche Konstitutionen sind äußerst individuell, und viele spüren die Energie mitunter auch anders. Auch benötigt es bei jedem eine unterschiedliche lange Zeit, bis Fortschritte gemacht werden, was immer auch auf die persönliche Konstitution, die Umstände und den persönlichen Lebensstil ankommt.

Der Nutzen des Tai Chi Chuan für die Gesundheit

In China, einem Land in dem die Mehrzahl der Bürger nicht krankenversichert ist, hat sich Tai Chi Chuan seit einigen Jahrzehnten als eine staatlich geförderte und propagierte "Gesundheitsvorsorge für die Massen" etabliert. Qi ist Lebensenergie - die erste Grundlage allen organischen Lebens auf der physischen Ebene. Unser materieller Körper ist nur das physische, das sozusagen "in feste Materie kondensierte" Spiegelbild eines feineren, ja feinstofflichen oder ätherischen Körpers. Dieser feinstoffliche Körper stellt die Matrix des physischen Leibes dar, und alle Gesundheit wie auch alle Krankheit entstehen oder zeigen sich zuerst in ihm, und wirken dann erst auf den grobmateriellen Körper zurück. Qi oder die Lebensenergie bewegt sich innerhalb bestimmter natürlicher Leitbahnen durch den feinstofflichen Körper. Diese Leitbahnen nennt man "Meridiane". Drei Dinge sind für eine Gesunderhaltung des Körpers wesentlich: zum einen eine ausreichende Zufuhr an frischem Qi, also an Lebensenergie. Zweitens eine gute Zirkulation der Lebensenergie durch den feinstofflichen Körper und seine Leitbahnen und drittens eine ausgewogene Balance der verschiedenen Energien bzw. Zustände innerhalb dieses energetischen Systems.



Das Meridiansystem des Menschen

Ebenso wie das Qi Gong sättigt das Tai Chi Chuan den Körper mit der Lebensenergie und verbessert die Aufnahmefähigkeit dieser Energie. Das Qi beginnt intensiver durch die Meridiane zu zirkulieren und damit energetische "Blockaden", meistens die Ursache oder parallele Begleiterscheinung von Krankheiten, zu lösen und zu beseitigen. Besonders in den Armen und Händen wird der Qi-Fluss angeregt, dort, wo gemäß der klassischen chinesischen Lehre die 12 Hauptmeridiane bzw. "Organkreisläufe" verlaufen. Dadurch werden vor allem auch diese wichtigen energetischen Bereiche gereinigt, gesättigt und stimuliert; schädliches, verbrauchtes oder "pathogenes" Qi wird aus dem Organismus ausgeleitet bzw. regelrecht "hinausgetrieben". All dies trifft auch auf das Baduanjin (die "acht Brokat-Übungen") zu, jedoch geschieht dies beim Tai Chi Chuan intensiver.

Tai Chi zu praktizieren ist also ein sinnvoller Weg, um gesund zu bleiben. Die besten Resultate im Falle einer Heilungs- und Genesungsunterstützung erhält man sicherlich dann, wenn man, je nach Schwere der Erkrankung, sowohl das authentische Qi Gong (Zhang Zhuang, Lohan oder Neijin Yizhichan Qi Gong), wie auch das Tai Chi Chuan und die Übungen des Baduanjin *gleichermaßen* praktiziert. All diese Übungen verstärken, intensivieren und unterstützen sich in äußerst starkem Maße gegenseitig.

Der Nutzen des Tai Chi als Kampfkunst

Qi bewegt das Blut. Und dadurch bewegt das Qi auch jeden Muskel und letztlich den gesamten Körper. Jede körperliche Bewegung wird immer zuerst durch das Qi initiiert. Lernt man, das eigene Qi oder das Qi des Gegners zu kontrollieren, dann erwirbt man wahre Effektivität in den Kampfkünsten. Selbst ein lebenslängliches physisches Training in ihnen kann nicht jene Effizienz ersetzen, welche ein Miteinbeziehen der Energetik bedeutet. Keine noch so starke Muskelkraft kann davon abhalten, dass ein Opponent von einem weit fortgeschrittenen Tai Chi- und Qi Gong-Praktiker kontrolliert wird. Jede reine Muskelkraft versagt angesichts der Möglichkeiten einer solchen energetischen Kontrolle. Alleine auf YouTube finden Sie genug solcher Video-Demonstrationen (Stichworte: „Fa Jin“, „Empty Force“ uva.).

Im wahren Tai Chi wird immer mit Energie operiert - niemals mit Muskelkraft. Im authentischen Tai Chi spielt physische Stärke keine Rolle, bzw. allenfalls jene Rolle, dass sie auf ihren Urheber zurückprallt. Durch das Tai Chi Chuan lernt man, die "Kraft der Erde" zu nutzen und mit ihr den Gegner zu kontrollieren. Der Tai Chi- (und Qi Gong-) Praktiker lernt also, sich in eine energetische Schöpfungsharmonie einzuklinken und als ein idealer Leiter zu fungieren zwischen jener Kraft und Energie, die in unbegrenztem Maße zur Verfügung steht und dem Opponenten. Im Tai Chi Chuan und im Qi Gong lernt man die "ideale Statik" des menschlichen Körpers kennen. Und da "alles, was unten ist auch das ist, was oben ist" bzw. höhere energetische Gesetze sich stets auch im Materiellen spiegeln, gilt hier wie bereits erwähnt der Grundsatz:

氣

TAI CHI CHUAN



氣

Statik = Energieleitfähigkeit. Durch ein Anwenden dieser idealen Statik ist der fortgeschrittene Tai Chi-Praktiker in der Lage, immer besser immer größere Kräfteeinwirkungen in den Erdboden abzuleiten, sowie anders herum immer mehr Energie aus dem Untergrund aufzunehmen und in den Opponenten zu übertragen. Ebenso lernt man im Tai Chi Chuan die Kräfte des Gegners durch geeignete Bewegungen und Techniken zu neutralisieren, für den Gegner "unfassbar" zu werden.

Möchte man das Tai Chi Chuan als Kampfkunst, und nicht nur zur Ausbildung der eigenen Energie und für gesundheitliche Zwecke nutzen, dann ist eine Praxis des Tui-Shou ("Pushing Hands" oder auch "klebende Hände") unerlässlich. In einem weiteren Band dieser Reihe bzw. dieses Kompendiums wird diese Praxis ausführlich beleuchtet und wie immer leicht verständlich, klar und präzise erklärt.

TAI CHI CHUAN



Der Pfad des Tai Chi Chuan

Tai Chi-Erleuchtung - dieser Begriff hat weniger mit einer spirituellen Erleuchtung zu tun. Sondern er beschreibt viel mehr die vollkommene Erkenntnis, das vollkommene praktische Begreifen der Prinzipien, nach welchen sich jeder Übende im Tai Chi stets richten soll. Völlig gleich, ob er das Tai Chi Chuan als Kampfkunst oder lediglich zur Gesunderhaltung seines Körpers lernt und ausübt.

Diese sind die Prinzipien des Qi-Stroms, seiner Kompression, der idealen Energiestatik und die Anwendung all dieser Mechanismen. Auf dieser Stufe wird Tai Chi Chuan, wie eine jede Fähigkeit und Tätigkeit des Menschen, die auf einem solch hohen Niveau ausgeübt wird, zu *einer Kunst*. Auf unserem YouTube-Video Channel "QiGongDeutschland" finden Sie viele solcher bemerkenswerte Video-Demonstrationen berühmter Meister, welche diesen hohen Level in der praktischen Anwendung demonstrieren. Die dort gezeigten Anwendungen zeigen eine Fertigkeit, zu welcher es oft jahrzehntelanges Training bedurfte.

Viele Jahre des regelmäßigen und praktischen Übens dauert es also, wie gesagt, bis man jede Fertigkeit erreicht. Und Sie müssen diese Fähigkeiten keinesfalls erreichen, damit das Tai Chi Chuan wirksam wird. Richtiges Tai Chi Chuan entfaltet seine gesundheitsfördernde Wirkung nahezu von der allerersten Trainingseinheit an.

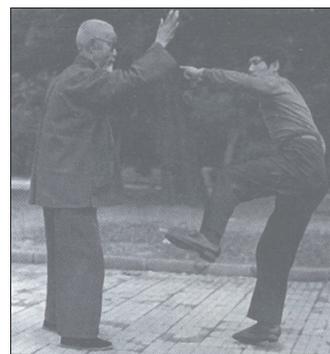
Was aber für einen jeden Praktizierenden des Tai Chi Chuan bereits jetzt, heute und hier wichtig ist, das ist ein bewusstes, zumindest intellektuelles und theoretisches Verständnis, welche Prinzipien und Wirkkräfte hinter jenen gezeigten Demonstrationen wirksam sind. Wichtig ist einzig und allein, dass Sie also zumindest *den richtigen Weg dorthin kennen* und auf diesem Weg bleiben. Denn diese Prinzipien sind es, deren bestmögliche Anwendung wir *jederzeit* bei unserem Training anstreben. Nur dann können wir sicher sein, "wahres Tai Chi Chuan" auszuüben - und keine degenerierten, bloßen "Entspannungsübungen", keinen Wellness-Quatsch. Sondern wir üben uns dann tatsächlich in der Anwendung der Techniken und Methoden einer wahren Verschmelzung mit den Kräften bzw. Kraftprinzipien der Schöpfung und der Natur, einer Verschmelzung, deren höchstes Niveau Sie in jenen Video-Demonstrationen beobachten können.

In diesem Kapitel wollen wir also noch einmal alle wichtigen Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten kurz umreißen, welche Sie bei Ihrem Training jederzeit im Auge behalten, anstreben, üben und zu verbessern trachten sollen.

Fa Jin – Die Demonstration der Kraft des Tai Chi Chuan

Fa Jin (auch "*Fajing*") umschreibt die Demonstration der durch das authentische Qi Gong und das korrekte Tai Chi Chuan erzeugten Kraft und Fähigkeit an einem Gegenüber. Wörtlich bedeutet es soviel wie "Kraft, Energie aussenden". Es gibt verschiedene Arten des Fa Jin, einmal mit mehr, einmal mit weniger eingesetzter Muskelkraft. Es gibt Fajin mittels körperlicher Berührung und körperlichem Stoßen - und es gibt sogar Fajin-Demonstrationen mit nur leichtesten oder sogar ohne jede körperliche Berührung, die dennoch den Opponenten oder Trainingspartner meterweit weg zu schleudern in der Lage sind. Die Art des Fajin richtet sich nach dem Niveau des Praktizierenden. Die Techniken des Fa Jin gelangen erst bei den Partnerübungen des Tai Chi (Tou Shou, oder "Push Hands", was in einem nachfolgendem Band behandelt werden wird) zur Anwendung. Wichtig ist aber ein Prinzip der energiestatischen Prinzipien bereits zuvor (siehe unten).

Bilder rechts: Der berühmte Meister Wu Tunan beim Demonstrieren des Fa Jin.



氣

TAI CHI CHUAN



Empty Force – Energieübertragung ohne Berührung

Als "Empty Force" schließlich bezeichnet man jenes Fa Jin, das völlig ohne jede körperliche Berührung auskommt. Bei dieser mit Abstand fortgeschrittensten und meisterhaftesten Art der Demonstration ist schließlich völlig klar, dass die Wuchtwirkung auf den Opponenten oder Trainingspartner in keiner Weise körperlich erzeugt wird oder rein physischer Natur ist. Solche Fa Jin-Anwendungen demonstrieren auf vollkommene und beeindruckende Art und Weise die unsichtbare Kraft, die hinter authentischem Qi Gong oder wahren Tai Chi wirkt. Diese Demonstrationen dienen dabei nicht der Befriedigung spektakulärer Bedürfnisse. Sondern Sie zeigen dem Schüler, Beobachter und Interessierten stets die wahre Natur des Tai Chi Chuan und sollen dabei helfen, solch wahres Tai Chi Chuan zu pflegen und diese Künste nicht degenerieren zu lassen. Sie erinnern uns daran, was "wahres Tai Chi Chuan" (und authentisches Qi Gong) sind und sein sollen und möchten uns dazu ermuntern, ermutigen und motivieren, auf einem solchen Weg zu bleiben. Sie zeigen und demonstrieren, dass hier jemand den "richtigen Weg" ging, dass er die wahren Prinzipien des Qi Gong und des Tai Chi Chuan angewandt, gelernt und verwirklicht hat, und dass es sich also lohnt, seinem Wissen Achtung zu schenken. In all meinen Werken habe ich mich bei der jahrelangen Suche nach den Quellen ausschließlich an jenen Meistern und fortgeschrittenen Praktizierenden orientiert und leiten lassen, deren Fa Jin ich auf eine solche Art und Weise überzeugend fand. Das Fa Jin von Großmeister Huang Sheng Shyan und vieler Praktizierender des von ihm vorgezeichneten Weges ist ein solch überzeugendes.

Um die "Empty Force" zu entwickeln, benötigt es, über ein möglichst vollkommenes Verständnis des Tai Chi Chuan hinaus, welches in langjähriger Praxis und durch eigenes Üben erreicht wird, vor allem zwei Dinge: Erstens einen möglichst starken Energiestrom. Der Grundstein hierzu wird durch das intensive Absolvieren der Standübungen des Qi Gong (Zhang Zhuang) erreicht. Diese Übungen optimieren und intensivieren den Energiestrom durch den Organismus und bilden die Fähigkeiten des "sich Verwurzelns" aus. Durch das Tai Chi Chuan wiederum lernt man, diesen Energiestrom immer stärker zu verdichten, zu "komprimieren", sowie all die wichtigen Prinzipien aus der Qi Gong-Praxis (Zentrallinie, Verwurzelung etc.) abermals stark zu intensivieren.

Tou Shou - oder "Push Hands" - Die Anwendung der Energie

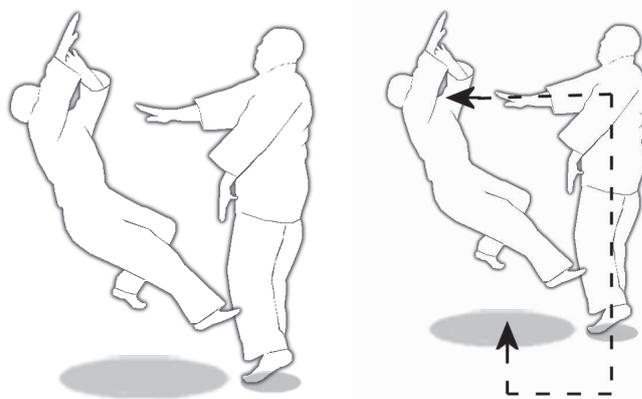
Als dritter Faktor kommt nun das Tou Shou ins Spiel. Tui-Shou ("klebende Hände") sind also die Partnerübungen des Tai Chi Chuan. Durch das Tou Shou lernt man, sich in die Energetik des Partners hinein zu versetzen, was eine wesentliche Fertigkeit ist, um diese schließlich zu manipulieren.

Ebenso aber, wie viele im Westen ein falsches oder verzerrtes Bild und Verständnis vom Tai Chi Chuan (und vom Qi Gong) haben, so haben selbst viele Tai Chi-Praktizierende ein falsches oder unvollständiges Bild über das Tui-Shou. Bei den Partnerübungen der "klebenden Hände" geht es im Allgemeinen darum, nicht nur die Grundprinzipien des Tai Chi, sondern die Anwendung der Energie an einem Gegenüber überhaupt zu lernen und zu trainieren.

Deshalb findet man Tui-Shou-Übungen nicht nur im Tai Chi, sondern in nahezu allen inneren Kampfkünsten Chinas, also allen kämpferischen Disziplinen, in welchen man durch den Einsatz des Qi kämpft und nicht mit Muskelkraft.

Leider ist, wie das Tai Chi Chuan, das Qi Gong und das Yoga auch das Tui-Shou im Westen nur all zu oft einer gewissen, degenerativen Entwicklung erlegen. Viele, ja die meisten üben das Tui-Shou falsch, weil sie dessen wahres Wesen nicht begreifen.

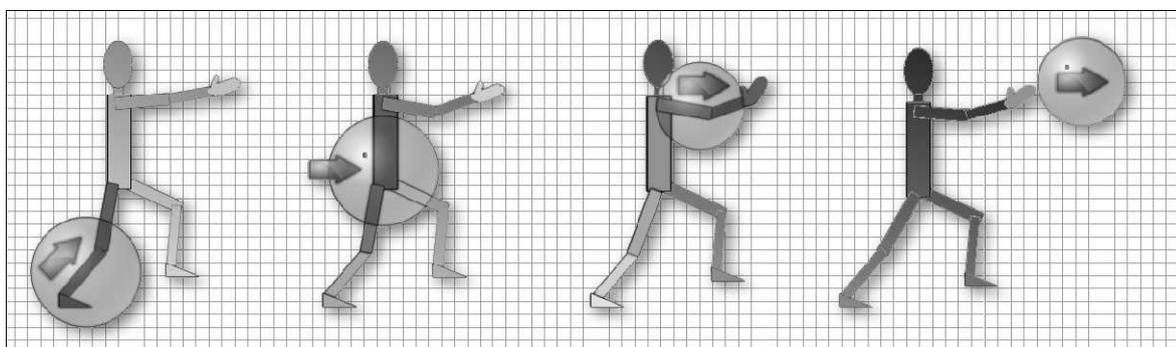
Beim richtigen Tou Shou geht darum, immer mehr als "Antenne" zu fungieren, die Wurzel, Statik, die Energetik des Partners immer besser wahrzunehmen - und schließlich auch zu lernen, das eigene Energiefeld auszudehnen und in diese Energetik des Partners zu übertragen. Ein nachfolgender Band wird, wie bereits erwähnt, gänzlich dieser Praxis des Tou Shou gewidmet sein. Dort wird auch erklärt, warum auch das Tou Shou leider meistens völlig missverstanden und falsch, d. h. mit körperlicher Muskelkraft ausgeführt wird.



Schema der Energieübertragung beim Fa Jin auf einen Opponenten, wie es durch das Tou Shou geübt werden kann.

Durch die Partnerübungen, Tou Shou oder auch "Push Hands", oder "sticking Hands", "klebende Hände" genannt, lernt man die Prinzipien des Tai Chi Chuan zur Anwendung zu bringen. Wenn Sie das Tai Chi lediglich der Gesundheit zuliebe üben, dann benötigen Sie diese Praxis nicht. Tou Shou lehrt die Anwendung des Tai Chi als Kampfkunst. Es wird aber ebenso als "ein Spiel mit den Kräften des Tai Chi Chuan" verstanden, als ein spielerischer Test, inwieweit man die Prinzipien des Tai Chi verstanden und verinnerlicht hat und auch anwenden kann.

Beim Tui-Shou stehen sich zwei Übungs-Partner gegenüber und berühren sich leicht an den Unterarmen. Dabei versucht jeder, den anderen "energetisch oder statisch zu erspüren", d. h. "seine Wurzel" zu spüren - und schließlich zu brechen. Hat man dies erreicht, und kontrolliert man die energetische Wurzel des Gegenübers, also seine energetische Verankerung mit der Erdkraft, kontrolliert man zugleich dessen statische Verankerung - dann muss er sich mit unserer Energie bewegen, gleich in welche Richtung wir unsere Energie mit unserer Intention, also unserer *reinen mentalen Absicht* schicken. In diesem Falle *muss* der Opponent einen Schritt in eine bestimmte Richtung setzen - oder er wird fallen. Im und durch das Tui-Shou testet man, inwieweit man die Fähigkeit erreicht hat, das Qi aufzunehmen und durch seinen Körper zu leiten, sowie die Energetik des Gegenübers zu erspüren und diese zu kontrollieren.



Skizzenhafte Darstellung des Weges der Kraftkompression, wie er beim Tai Chi Chuan entsteht und beim Fa Jin eingesetzt wird: Die Kraft wird aus dem Untergrund über die Füße, Beine, die Hüfte, den Torso und schließlich über die Arme und Hände geleitet.

Die wichtigste Grundregel beim Tui-Shou lautet: *Es wird niemals Muskelkraft eingesetzt.* Und hier fangen die Begriffsprobleme beim westlichen Menschen oft an. Ja, wie soll ich denn dann meinen Gegner bewegen, ist hier die oft gestellte Frage und die erste Quelle des Unverständnisses. Ganz einfach. Mit *Qi*, mit *Energie*. Und zwar *nur* mit Energie. Beim Tui-Shou reicht dazu eine ledigliche *Berührung*, so dass sich die Energie übertragen kann. Mit unserer Intention lenken wir unsere Energie - und unsere Energie bringt schließlich unser Gegenüber in Bewegung. Das erfordert natürlich lange praktische Übung.

Das *Prinzip* des Tui-Shou jedoch ist, ohne jede Verkomplizierung, in der Tat ganz einfach und knapp erklärt. Wenn Sie selber die Verwurzelung gut genug beherrschen, dann versetzen Sie sich bei diesen Partnerübungen in die energetische Wurzel Ihres Gegenübers während Sie einen "Energie-Ball", d. h. ein Energiekraftfeld erzeugen, das sich aus dem "Erdkraftfeld", also aus der "Energie der Kraftquelle der Erde" speist, die wir im Tai Chi beständig nutzen. Allein mit Ihrer Intention (und mit leichtesten physischen Bewegungen) senden Sie das Qi aus und in den Partner und in eine bestimmte Richtung - in welche sich dann der Opponent bewegen *muss*, solange er die schwächere energetische Verwurzelung d. h. eine geringere Fähigkeit als Sie besitzt, eine möglichst stabile und intensive Verbindung mit dem Erdkraftfeld aufzunehmen und beizubehalten. Dies ist der eigentliche, tiefe und wahre Sinn des Tui-Shou. Natürlich geht es dabei auch noch um andere Dinge, die aber allesamt eher physischer und weniger okkultur Natur sind. Nämlich die strategischen Prinzipien des Tai Chi Chuan als Kampfkunst anzuwenden, indem man die Versuche des Gegenübers, einen selbst aus dem Gleichgewicht zu bringen mit jeweils einem möglichst geringen Aufwand neutralisiert und/oder gleichzeitig umlenkt bzw. umkehrt. Letztere allerdings sind ledigliche Bewegungs- oder Verteidigungsstrategien.

Tui-Shou ist eine sehr wichtige Disziplin. Es gilt der Grundsatz: Das Qi Gong bildet das Fundament und die wahre Grundlage des Tai Chi Chuan, authentisches Qi Gong verstärkt und verbessert also das Tai Chi Chuan. Tai Chi Chuan wiederum verbessert die eigenen Fähigkeiten beim Tui-Shou - und Tui-Shou verbessert das eigene Tai Chi und das eigene Tai Chi verbessert und intensiviert wiederum das eigene Qi Gong. Alle drei Disziplinen bilden also gewissermaßen einen vollständigen und sich gegenseitig fördernden Kreislauf. Daher sollten, im Idealfall, alle drei Disziplinen praktiziert werden. Wobei das Qi Gong stets den wichtigsten Grundpfeiler dieser Übungen bildet.

氣

TAI CHI CHUAN



氣

Ein intensives, tägliches Üben der Standpositionen des authentischen Qi Gong (siehe Band I dieser Reihe, "Professionelles Qi Gong") ist in jedem Falle unverzichtbar, möchte man wirklich voranschreiten. Möchte man aber nur etwas für seine eigene Gesundheit tun, dann reicht es durchaus nur das Qi Gong, gemeinsam mit dem Tai Chi Chuan zu trainieren.

Die Prinzipien eines „wahren“ Tai Chi Chuan

Zeit - Bevor ich zu einer Beschreibung der wichtigen Prinzipien komme, die Sie während eines jeden Übens anstreben bzw. beherzigen sollten, lassen Sie mich bitte zuerst einmal den aller wichtigsten Punkt ganz zu Beginn ausführen: nämlich jenen der Zeit. Zeit ist alles was Sie brauchen, und Zeit ist, was Ihnen am meisten helfen wird, all die hier beschriebenen wichtigen Punkte immer besser und besser zu entwickeln. Mit Zeit meine ich ein regelmäßiges, intensives und ausdauerndes Üben des Tai Chi Chuan und des Qi Gong. Eigentlich müssen Sie sonst kaum etwas tun - denn dieses Üben allein wird Sie weiter bringen. Die meisten der hier beschriebenen Dinge sind nur praktisch zu erreichen, und sie erreichen sich, im Zuge ausdauernden und anhaltenden Übens über einen längeren Zeitraum, in der Regel mehr und mehr von selbst! Die "Aha-Effekte" kommen mit der Praxis! Machen Sie sich keine Sorgen und üben Sie einfach. Jeden Tag, Woche für Woche, Monat für Monat. Und Sie werden, solange Sie fleißig, regelmäßig und vor allem achtsam und intelligent üben, nahezu von selbst Fortschritte machen und all den nachfolgenden Punkten beinahe von selbst immer näher kommen.

Oder wie es einmal ein Mentor von mir ausdrückte: "Denk nicht so viel - *steh einfach!*"

Qi Gong - Und noch einmal: Alle großen Meister des Tai Chi Chuan verwendeten einen guten Teil ihrer Übungszeit auf das Absolvieren der Standübungen (Zhang Zhuang) des Qi Gong. Bei allen beeindruckenden Demonstrationen dürfen Sie sicher sein, dass Sie hier ebenso die Auswirkungen und Resultate eines intensiven Qi Gong-Trainings beobachten, wie es durch das Tai Chi Chuan und Tou Shou schließlich zur Anwendung gelangt. Vernachlässigen Sie niemals diese Standübungen - das ist mein unbedingter (und wie Sie merken, gerne wiederholter) Rat an Sie. Richtiges Qi Gong lehrt Sie:

Die richtigen Grundlagen und die korrekte Haltung - Und das ist ein nächster, wichtiger Punkt. Solange Sie diese Grundlagen bewusst kennen, und die Prinzipien einer korrekten Haltung üben und einhalten, haben Sie schon so gut wie gewonnen. Dann ist es kaum noch möglich, dass Sie *wirklich* falsches Tai Chi Chuan ausführen. Völlig gleich, ob mal ein bestimmter Schritt falsch gesetzt wird oder eine bestimmte Bewegung nicht stimmen sollte - es wird keine größere Rolle spielen, sofern und solange Sie diese wichtigen Grundsätze der korrekten Haltung anwenden, wie Sie sie durch die Grundlagen eines authentischen Qi Gong gelernt haben (vgl. Band 1 "Professionelles Qi Gong").

Energie und Statik - Das wichtigste Hauptprinzip eines solch authentischen Qi Gong und Tai Chi Chuan ist stets *das Energiestatische*. Also zum einen, das eine tatsächliche wenn auch unsichtbare Kraft, Qi, hinter allen äußeren Formen wirkt und immer mehr wirken soll. Des Weiteren, dass diese Kraft oder Energie beim Tai Chi Chuan vornehmlich aus dem Untergrund aufgenommen wird. Und drittens also, dass hinter jeder Position, in jeder Haltung und hinter jeder Bewegung eine solch optimale Leitung zum Untergrund und durch den gesamten Körper besteht.

Bei all Ihrem Üben, bei jeder Haltung, Position und Bewegung sollten Sie stets versuchen, sich der idealen energetischen Statik Ihrer Haltung, Bewegung etc. bewusst zu werden. Ein solches Verständnis, ein solches Begreifen der idealen energetischen Statik des Körpers und seiner Bewegungen ist niemals wirklich abgeschlossen. Der stete Versuch, diese Statik nachzuspüren, wird und soll Sie Ihr gesamtes Übungsleben lang begleiten. Wann immer man mit einem solchen Bewusstsein übt, mit der steten inneren Aufmerksamkeit auf solche energetischen Vorgänge, können wir tatsächlich von einem *achtsamen und intelligenten Üben* reden. Und ein solches Üben zeitigt immer Fortschritte, wachsende Erkenntnisse, sich steigernde Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Bei solch einem achtsamen Üben werden Sie im Laufe der Zeit, im Laufe der Wochen, Monate und Jahre ein immer besser werdendes Gespür für die Statik Ihres Körpers und damit die Optimierung all Ihrer Bewegungen entwickeln. Alles, das es dafür braucht, ist achtsames Üben und regelmäßige Praxis, ausdauerndes Üben!

Anfangs, und ganz besonders, wenn Sie noch keine große Erfahrung in körperlichen Aktivitäten oder gar Kampfkünsten haben, wird es Ihnen vielleicht schwerfallen, ein solches energetisches Verständnis Ihres Körpers zu entwickeln. Aber es *ist* entwickelbar und *wird* sich entwickeln. Seien Sie sich dessen gewiss: Sie können keinesfalls jahrelang *achtsam und intelligent* trainieren, *ohne* dass sich ein solches Gespür und Verständnis in zunehmendem Maße entwickeln wird.

TAI CHI CHUAN



Wichtig ist für den Anfang erst einmal, dass wir nicht Tai Chi ohne jeden statischen Sinn und Verstand ausführen. Ein solches Tai Chi wäre Hampelei und bloßer Quatsch.

Was ist achtsames Üben: Achten Sie, auf welchem Bein das Hauptgewicht Ihres Körpers ruht, erspüren Sie, *warum* es dort ruhen soll, warum es gemäß der physischen Natürlichkeit und Naturgesetzmäßigkeit der aktuellen Bewegung einfach *sinnvoll* ist. Achten Sie, wie die Hüfte sich von selbst von einer Bewegung zur nächsten drehen möchte, einfach indem die jeweilige Hüftseite entspannt - und sehen Sie, wie diese Hüftdrehung wiederum die nachfolgenden Teile des Körpers, den Torso mitdrehen *möchte* - wie das Gewicht des entspannt sinkenden Ellbogens nun auch den Arm kreisförmig mitschwingen lassen *möchte* - und all diese Dinge! Verstehen Sie, was gemeint ist?

Lassen Sie Ihren Körper, die Naturgesetze, die Schwerkraft und letztendlich auch den Strom des Qi Ihr Lehrer werden!

Der Strom des Qi - Den Strom der Kraft tatsächlich empfinden zu lernen bzw. überhaupt erst einmal diese Stufe zu erreichen, ist von wesentlicher Bedeutung. Nur wenn man selbst all diese Kräfte, den Strom des Qi, die Zentrallinie, die Schwere etc. in seinem Körper empfindet, hat man ein direktes Feedback, an welchem man sich wie an einem Kompasszeiger orientieren kann. Wie lernt man, diesen Strom empfinden zu lernen? Ganz besonders durch zwei Dinge: Das Üben des Qi Gong - und der Zeit. Ganz einfach. Üben Sie die Standpositionen des Zhang Zhuang-Qi Gong ("Stehen wie ein Baum, oder wie ein Pfahl") oder auch des Lohan Gong, und all diese Dinge werden sich im Laufe der Zeit entwickeln. Diese Zeit umfasst etwa mindestens 2 - 3 Jahre täglichen Übens, bis dahin ist diese energetische Komponente des energiestatischen Empfindens gut entwickelt. Natürlich können Sie durchaus schon weitaus früher entsprechende Empfindungen des Qi bemerken, sogar schon nach einigen wenigen Wochen des Trainings. Der Zeitraum von 2 - 3 Jahren aber bedeutet den maximal erforderlichen Zeitraum der *professionellen Etablierung* einer absolut stabilen, jederzeit sofort wieder hervorrufbaren Empfindungsfähigkeit dieses Stromgefühls.

Die Kompression - Nachdem Sie das Empfinden des Qi-Stromes stabil und professionell etabliert haben, und generell und auf jeden Fall spätestens nach einem regelmäßigen Üben des Qi Gong und des Tai Chi Chuans über jenen Zeitraum hinweg, werden Sie unweigerlichen die stärker werden Qi-Kompressionen spüren. Wenn Sie bereits seit einigen Jahren Qi Gong-Standübungen trainieren, wird das sehr wahrscheinlich schon nach wenigen Wochen der Fall sein. Diese Kompressionen sind es, welche fortan, zuerst schwach, dann jedoch in einem langsam immer stärker werdenden Maße die Bewegungen des Tai Chi Chuan dirigieren bzw. angeben sollen und sie decken sich mit der physischen Natürlichkeit der Bewegungen selbst. Diese Qi-Kompressionen sind die Grundlage dessen, was beim Fa Jin übertragen wird bzw. beim Tai Chi als Kampfkunst zur Anwendung kommt, und sie sind wiederum die natürliche Auswirkung einer korrekten Grundlage des Tai Chi: Nämlich der korrekten Statik. Also der richtigen Haltung und der optimalen Verbindung mit dem Untergrund. Diese sind es auch, die den Körper des Übenden, durch die expansiven Eigenschaften des sich immer mehr verdichtenden Qi's, im Laufe der Zeit immer "weich-kraftvoller" und widerstandsfähiger machen.

Eine besondere Achtung verdient die dabei ebenfalls immer stärker zunehmende *Kompression bzw. Verdichtung der Zentrallinie*, also dem Empfinden einer sich immer mehr verdichtenden Säule vom Scheitelpunkt bis zum Untergrund. Diese "kompressive Säule" kann schließlich mit allen Standübungen des authentischen Qi Gong, ganz besonders stark aber mit allen einbeinigen Übungen (z.B. "Hun Yuang Zhuang") zusätzlich intensiviert und verstärkt werden.

Wenn und solange Sie diese 6 wichtigen Punkte oder Prinzipien (Zeit, Qi Gong, die richtigen Grundlagen und die korrekte Haltung, Energie und Statik, Strom des Qi, Kompression) befolgen, einhalten und bei all Ihrem Üben stets anstreben, werden Sie immer auf dem richtigen Weg sein. Dann werden Sie stetige Fortschritte machen, und die Zeit selbst wird schließlich Ihr bester Freund werden!

氣

TAI CHI CHUAN



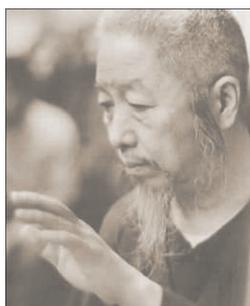
Die 5 Stile des Tai Chi Chuan und die Besonderheiten des Cheng Man Ching-Stiles

Es gibt bis heute viele verschiedene Stilrichtungen im Tai Chi Chuan, und das ist gut so – denn es gibt nicht nur ein einziges wahres Tai Chi Chuan. Jede Bewegung „ist Tai Chi“, solange die Grundprinzipien der inneren Stärke eingehalten werden. Es gibt ja auch nicht nur einen einzigen Schwimmstil – sondern viele verschiedene. Alle wahren Schwimm-Stile haben jedoch miteinander gemeinsam, dass sie erfolgreich über Wasser halten!

Das Tai Chi Chuan als System und Methodik selbst ist nachweislich mindestens ein halbes Jahrtausend alt. Der erste und älteste bekannte Stil des Tai Chi Chuan ist der *Chen*-Stil, der als der ursprüngliche Stil des Tai Chi Chuan gilt. Aber auch dieser Stil dürfte im Laufe der Zeit einige Veränderungen durchgemacht haben, ursprünglich hat er wahrscheinlich bei Weitem weniger Bewegungen enthalten. Diese Fülle mancher Stile an (sich teilweise wiederholenden) Bewegungen macht es dem Anfänger recht schwer diese zu erlernen. Der Cheng Man Ching-Stil, den Sie in diesem vorliegendem Buch ausführlich beschrieben und für die Praxis erklärt finden, stellt, neben anderen Besonderheiten, eine effektive Komprimierung dar, indem auf alle Wiederholungen bewusst verzichtet wird.



Cheng Man Ching gebührt der Verdienst, das Tai Chi Chuan im Westen zum Durchbruch verholfen zu haben. Dort erfreute sich der Cheng Man Ching-Stil in kurzer Zeit großer Beliebtheit.



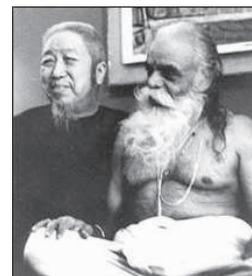
Erst in relativ später Zeit haben sich aus dem einen bis dahin bekannten Chen-Wurzel-Stil noch etliche weitere Stile herausgebildet. Insgesamt fünf Stile sind heute in China allgemein und "offiziell" als Wurzel-Stile anerkannt. Diese sind: der Chen-Stil, der Yang-Stil, der Wu-Stil, der Wu (Hao)-Stil und der Sun-Stil.

Das bedeutet nicht, dass all die vielen anderen, sich ebenfalls aus dem ursprünglichen Chen-Stil heraus entwickelten Stile nicht "wirken" würden oder nicht effizient wären. All diese Stile haben stets Praktiker entworfen, die bereits zuvor Meister im ursprünglichen Chen-Stil waren, ehe sie schließlich eben jener Kunst ihren eigenen Stempel aufdrückten, diese bereicherten, bestimmte Nuancen hervorhoben.

So gibt es heute also nicht nur "ein" wirksames Tai Chi Chuan - sondern die Möglichkeit, das Tai Chi Chuan sozusagen in vielen verschiedenen "Geschmacksrichtungen" zu studieren und sich, gemäß dem eigenen Temperament und den eigenen Vorlieben das Passende zu erwählen - oder auch alle Stile zu beherrschen. Man kann sich dabei zwischen verschiedenen Nuancen entscheiden. Zwischen verschiedenen Graden der Weichheit oder Härte, Langsamkeit oder Schnelligkeit der Bewegungen, Sanftheit oder Dynamik usw.

Der Cheng Man Ching-Stil stellt also sozusagen eine Essenz dar, durch welche das Yang-Tai Chi Chuan wieder vermehrt an jene natürliche Einfachheit herangeführt wurde, welche es in früherer Zeit einmal besessen haben soll. Alle wesentlichen und wichtigen Grundlagen und Techniken finden sich im Cheng Man Ching-Stil. Nicht mehr und nicht weniger. Dies macht diesen Stil besonders leicht und rasch zu erlernen.

Das Besondere am Cheng Man Ching-Stil jedoch ist zusätzlich, dass er ebenso bewusst auf alle exzessiven, rein körperlichen Bewegungen verzichtet – zugunsten einer Fokussierung auf die Ströme des Qi. So wird im Cheng Man Ching-Stil bewusst auf sehr tiefe bzw. relativ anstrengende und schwierige Bewegungen verzichtet. Stattdessen fokussiert sich der Praktiker dieses Stils so ganz auf das Empfinden des Qi und der Energieströme und gerät gar nicht erst in Versuchung, jemals die rein körperliche Seite der Übungen überzubetonen. Der Cheng Man Ching-Stil ist deshalb ein sehr „esoterischer“ Stil, der von Beginn an effektiv auf das Übertragen reiner Energie bzw. des Qi hinarbeitet.



Prof. Cheng Man Ching mit Swami Maharaj

Cheng Man Ching

Cheng Man Ching (auch "Zheng Manqing") wurde 1901 in Wenzhou, in der Zhejiang-Provinz, China geboren. Cheng übte sich in den Künsten der chinesischen Medizin, der Malerei, der Dichtkunst und der Kalligraphie geübt und lehrte als Professor Dichtkunst in Peking und Shanghai. Besonders aber der Heilkunst widmete sich Cheng Man Ching sehr ambitioniert.

Bereits in seiner Kindheit wurde er oft von seiner Mutter los geschickt, um bestimmte Kräuter zu besorgen, auch lehrte sie ihm die Grundlagen der chinesischen Kräutermedizin.

Wie jedoch nicht wenige spätere Meister des Tai Chi Chuan oder auch des Qi Gong, war auch Cheng Man Ching ein eher kränkliches und schwächliches Kind. Der Vater starb, als Cheng noch sehr jung war. Im Alter von neun Jahren erlitt Cheng einen Unfall, als er von einem herabfallenden Teil eines Hauses am Kopf getroffen wurde und daraufhin sogar für einige Zeit in ein Koma verfiel. Von diesem Geschehnis erholte er sich nur langsam, weshalb er zu **Wang Xiangzhai** (siehe "Professionelles Qi Gong") geschickt wurde. Dieser half ihm einerseits, sein musikalisches Talent zu fördern und zu entwickeln, wie er ihn auch in die Kunst der Kultivierung der "inneren Stärke" einweihte.

In den zwanziger Jahren seines Lebens, als Cheng Man Ching schließlich in Peking und Shanghai als Kunstlehrer tätig war, entwickelte er durch den häufigen Umgang mit den Kalkkreiden ein schweres Lungenleiden, welches in seiner Schwere so sehr zunahm bis Cheng sogar begann, Blut zu husten. Zu diesem Zeitpunkt intensivierte Cheng sein tägliches Training des Tai Chi Chuan und schaffte es schließlich, seine Gesundheit wieder vollkommen herzustellen.

Kurz vor seinem dreissigsten Lebensjahr, traf Cheng Man Ching schließlich den bekannten Meister Yang Chengfu (1799-1872), welcher Cheng bis zu dessen Tod sechs Jahre später, den Yang-Stil des Tai Chi Chuan lehrte.

Yang Chengfu war ein Enkel von Yang Luchan, dem Begründer des Yang-Stils. Yang Chengfu selbst erlernte das Tai Chi Chuan des Yang-Stiles in der Anfangszeit des 20. Jahrhunderts von seinem Großvater und seinem Bruder. Bis dahin wurde das Tai Chi Chuan nur in den engen Kreisen der Familien und den Leibwachen des kaiserlichen Hofes weitergegeben. Dies änderte sich in der zweiten Dekade des letzten Jahrhunderts. Mehr und mehr begann das Tai Chi Chuan, seinen Wirkungskreis auch außerhalb seines vormals hermetischen Umfeldes auszudehnen. Wie überhaupt die inneren Kampfkünste und seine zentralen Schlüssel und Geheimnisse, allem voran die Kunst des Qi Gong, sich zu dieser Zeit ihren Weg in breitere Bevölkerungsschichten bahnten. Diese Entwicklung war Teil eines aufkommenden Bestrebens vieler Meister, die Gesundheit der chinesischen Bevölkerung in jenen schwierigen Zeiten positiv zu unterstützen und zu fördern. So erhielten viele der bis dahin streng geheim gehaltenen Techniken und Methoden der Qi-Kultivierung einen öffentlicheren Wirkungsgrad.

Von Yang Chengfu erlernte Cheng Man Ching also den klassischen Yang-Stil mit seinen 108 Bewegungssequenzen, woraus Cheng schließlich jene komprimierte Kurzform aus nur 37 Bewegungen extrahierte und entwickelte.

Als das kommunistische Regime 1949 in China die Macht übernahm, floh Cheng Man Ching zuerst nach Taiwan, wo er den Yang-Stil und die *komprimierte Form* lehrte. Zu dieser Zeit verfasste er auch sein Werk "Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan." ("*Cheng's 13 Chapters of T'ai Chi Boxing*" bzw. "Cheng Tzu's Thirteen Treatises on T'ai Chi Ch'uan") und gründete die Shih Chung T'ai Chi Association in Taipei.

Fünf Jahre später schließlich emigrierte Cheng mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern in die Vereinigten Staaten von Amerika, wo er das Tai Chi Chuan und die von ihm extrahierte Kurzform auch im Westen bekannt machte. Dies geschah Mitte der sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts. Eine Zeit, in der eine spirituelle Öffnung und Renaissance im Westen geschah, weshalb auch das Tai Chi Chuan, ebenso wie das Yoga und überhaupt die alten Weisheiten des Fernen Ostens auf einen fruchtbaren Boden fielen. 1967 entstand, mit der Unterstützung einer seiner amerikanischen Schüler (Robert W. Smith), das Werk "T'ai Chi, the Supreme Ultimate Exercise for Health, Sport and Self-defense", welches bis heute leider nicht in deutscher Übersetzung vorliegt.

Cheng Man Ching starb schließlich 1975. Heute wird es vor allem als Cheng Man Chings Verdienst angesehen, das Tai Chi Chuan im Westen bekannt gemacht und den Grund zu seiner späteren Beliebtheit gelegt zu haben. Dies auch, indem er den ehemals recht komplizierten Yang-Stil in eine neue Einfachheit zurückführte und so dessen Erlernen für die Menschen des westlichen Kulturkreises wesentlich erleichterte.

氣

TAI CHI CHUAN



Die Charakteristika der komprimierten Form des Yang-Stils nach Cheng Man Ching:

- Es wurden die meisten der Wiederholungen eliminiert, wodurch sich das Ausführen der gesamten Form auf durchschnittlich zehn Minuten verkürzt, anstatt der zwanzig bis dreissig Minuten, welche das Ausführen der langen Yang-Form benötigte.
- Das Tai Chi Chuan nach Cheng Man Ching ist sehr weich und entspannt. Besonders die Hände und Handgelenke werden stets entspannt und offen gehalten, die Stellungen sind weniger tief, die Bewegungen werden nicht so expansiv ausgeführt. Diese physische Weichheit und Entspanntheit jedoch fördert optimal den Fluss und die effiziente Entwicklung des Qi. Ganz besonders wird dadurch auch auf effiziente Weise vermieden, dass zu irgendeinem Zeitpunkt überhaupt die Versuchung entstehen kann, zu viel Wert auf die körperlichen, muskulären Aspekte der Bewegungen zu legen. Ein großartiger, nicht zu unterschätzender Aspekt. Denn bis zum heutigen Tage sind leider in der Tat viele Schulen des Tai Chi Chuan degeneriert, indem im Laufe der Zeit den körperlichen Aspekten stets zu viel Wichtigkeit beigemessen wurde und so die Entwicklung des wahren Qi stagnierte. Eine Entwicklung, die leider äußerst charakteristisch für die Kampfkünste ist, ebenso wie eine völlige Negierung der körperlichen, physikalischen und kämpferischen Aspekte anders herum leider eine übliche Degenerationserscheinung der esoterischen Kreise ist. Im Cheng Man Ching-Stil geht es also von Anfang an um die Entwicklung des Qi-Stromes und dessen Empfinden, ein Gefühl, dass sich auf diese Weise sehr rasch einstellt und von da ab das Bewusstsein öffnet für die Entwicklung *des Wesentlichen*. Huang Sheng Shyan hat diese betonte Weichheit des Cheng Man Ching-Stiles später noch einmal weiter entwickelt.
- Großer Wert wird im Tai Chi nach dem Cheng Man Ching-Stil auch auf "*den Momentum*" gelegt, eine Art der Kontinuität der Bewegungen, wie sie sich aus den physikalischen und auch energetischen Kräften selbst ergibt. Wie zum Beispiel der Flieh- und Zentrifugalkraft: Die Arme schwingen bei einer Bewegung oft bis an ihre äußere, natürliche Grenze, von wo sie diesen Bewegungsmoment weiter in die Gegenrichtung mitnehmen, indem sie "ausschwingen" und sich die Bewegungsrichtung kreisförmig umkehrt.

Die Weiterentwicklung durch Meister Huang Sheng Shyan

Großmeister Huang Sheng Shyan hat den Cheng Man Ching-Stil zu seiner wahren Blüte gebracht. Im Cheng Man Ching-Stil nach Meister Huang wird das Tai Chi Chuan sehr langsam, sehr sanft ausgeführt. So wird von Anfang an besonders effektiv gelernt, nahezu keine unnötige Muskelkraft, sondern *reine Energie* anzuwenden. Die Bewegungen sind dabei äußerst klar und strukturiert. Und es ist bemerkenswert, welche große Meister aus diesem Stil hervor gegangen sind - und über welche Fähigkeiten sie verfügen. Die Tui-Shou-Demonstrationen sind stets sehr eindrucksvoll. Auf YouTube findet der interessierte Leser zahlreiche Videos hierzu, sowohl von Meister Huang selbst wie auch von anderen Praktikern dieses Stiles, wie etwa Henry Wang.



Huang Shen Shyan

Huang Shen Shyan wurde 1910 im Kreis Fuzhou in der chinesischen Provinz Fujian geboren, wo er sich bereits ab seinem vierzehnten Lebensjahr in den Kampfkünsten ("*Fujian white Crane*" und die "*Shaolin Luo Han*", welche Huang Sheng Shyan beide zu einer Einheit kombinierte und "*The calling Crane*" nannte) übte. Auslöser seiner Intention, die Kampfkünste zu erlernen, war ein Vorfall in seinem Dorf, wobei Huangs Mutter von einem Rabauken verletzt wurde. Seine Mutter jedoch riet ihm, sich nicht dem Hass zu überlassen, sondern die Kampfkünste der eigenen Gesundheit und der Verteidigung der Schwächeren zuliebe zu erlernen. Diesen Ratschlag versuchte Huang zu befolgen.

In seinem 21. Lebensjahr riet ihm sein damaliger Lehrer Pan Zhuangnian, nach Shanghai zu reisen, um sich dort mit erfahrenen Kampfkünstlern auszutauschen und die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern. Dort eröffnete er wenig später seine erste Kampfschule, in welcher er den Stil des weißen Kranichs unterrichtete.

Im Alter von 39 Jahren begann er, in Taiwan das Tai Chi Chuan nach Cheng Man Ching zu erlernen, als ein Schüler von Cheng selbst. Den gesamten Rest seines Lebens widmete er der Weiterentwicklung, der Verfeinerung und dem Lehren dieses Stils, wobei er diesen mit vielen neuen und wesentlichen Ideen, Techniken und Prinzipien bereicherte. Selbst im fortgeschrittenen Alter von sechzig Jahren demonstrierte Huang noch einmal öffentlich seine Fähigkeiten im Tai Chi Chuan. So besiegte er im Zuge einer Wohltätigkeitsveranstaltung Liao Kuang-Chen, den damaligen asiatischen Meister im Ringen, mit 26 zu 0 Würfen.

Seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts lebte Huang Sheng Shyan in Malaysia, wo er das Tai Chi Chuan lehrte und weiter verbreitete. Bis zum heutigen Tage ist Huangs Einfluss in Malaysia und Indonesien maßgeblich, wo er Zeit seines Lebens 40 Schulen eröffnete und über 10.000 Menschen unterrichtete.



Die Charakteristika der Cheng Man Ching-Form nach Meister Huang Sheng Shyan:



Meister Huang beim Fa Jin in seinen späten Lebensjahren in Malaysia.

- Huang Shen Shyan komprimierte den Cheng Man Ching-Stil mit seinen 37 Bewegungen abermals. Und das auf eine meisterhafte Art und Weise. So werden in dieser zusätzlichen Komprimierung, die man ab einem späteren Erfahrungsgrad und nach längerem Üben der normalen Form übernehmen kann, manche Bewegungen nur noch in ihrer allerwesentlichsten Form ausgeführt. Ja oft nur noch "angedeutet" - mehr und mehr übernimmt die Absicht, die reine Intention, zusammen mit dem erfahrenen Übungsgrad des fortgeschrittenen Praktikers die Bewegungen des Qi und die korrekte Ausführung der Bewegungsprinzipien.

Viele Stile, EINE Methode - wichtig sind die authentischen Grundlagen!

Bis zum heutigen Tage haben sich viele unterschiedliche Stile des Tai Chi Chuan entwickelt, ebenso wie es viele unterschiedliche Arten des Qi Gong gibt. Der Anfänger braucht und soll sich hiervon nicht verwirren lassen! Es sind alles Ausdrucksformen von wenigen, dafür aber wesentlichen, wichtigen Prinzipien und Grundlagen. Diese nur muss er kennen und beachten, dann sind Stil und einzelne Methode weniger wichtig als eben viel mehr die Einhaltung jener grundsätzlichen Prinzipien. Die Beschreibung aller wichtigen Prinzipien und Grundlagen finden Sie in den Werken dieses Kompendiums, namentlich im ersten Band ("Professionelles Qi Gong - Die Techniken der Meister"), wobei die wichtigsten Dinge in diesem vorliegendem Band noch einmal zusammengefasst angeführt werden. Kennt man diese Grundlagen, dann entwickelt sich ein Blick für das zusammenhängende Ganze, dann erkennt man die Funktionsweise des Qi Gong und des Tai Chi Chuan, ihrer Techniken und Übungen. Beachtet und beherrscht man diese wenigen aber wichtigen Grundlagen, dann ist man "relativ" frei, aus einer Vielzahl unterschiedlicher Techniken und Methoden zu wählen. Es gibt nur verhältnismäßig wenige, teils sehr speziell wirkende Übungen, welche man nicht unbedingt parallel zu anderen üben sollte. Nahezu alle Übungen aber, die in den Bänden dieses Kompendiums angeführt werden, können Sie bedenkenlos miteinander ausführen und sich so daraus ihren eigenen, ganz individuellen Trainingsplan zusammenstellen.

氣

TAI CHI CHUAN



Liebe/r Leser/in,

In den folgenden Kapiteln finden Sie eine sehr exakte, präzise und ganz leicht verständliche Beschreibung sämtlicher(!) Sequenzen der gesamten Form – Schritt für Schritt erklärt in Wort und Bild.

Übersichtliche, zusätzliche Fußdiagramme zeigen Ihnen dazu an, wie in jeder einzelnen Sequenz Ihre Füße positioniert werden – so dass es sehr einfach ist, jede Sequenz ganz leicht zu erlernen.

Es braucht keinen Lehrer dazu – die Grundlagen und die Wirkprinzipien sind in der Tat sehr einfach. Jeder kann sie durch eigenes Üben an sich ausbilden. Fühlt man schließlich die Kraft (Empfinden des Qi, der Lebenskraft) in den einzelnen Bewegungen, ist dieses Empfinden der höchste, eigene Lehrmeister!

Hierzu empfehle ich Ihnen sehr ein Studium der ersten beiden Bände des Lehrkompendiums „Professionelles Qi Gong“ (Band 1-2) – wenn Sie die darin beschriebenen Grundprinzipien zum Erspüren und Hervorrufen des Empfindens der Lebenskraft anwenden, werden Sie ein hoch effektives Tai Chi Chuan zustande zu bringen und diese Lebenskraft sehr bald fühlen!

Auf den folgenden Seiten finden Sie nun noch die beispielhafte Wiedergabe einer Sequenz.

Mit lieben Grüßen!

Günther Dogan

氣
功

太極



Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



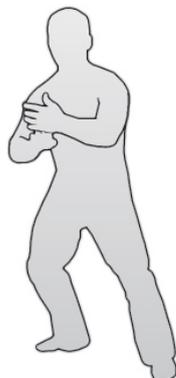
Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



3 – Hebende Abwehr nach links

Zuo Peng

1

DREHUNG NACH RECHTS (OSTEN) - AUFLADEN

- Aus der vorbereitenden Position wird nun das Körpergewicht auf das linke Bein versetzt, das linke Knie dabei etwas mehr beugen und ganz einsitzen.
- Während man nun die Hüfte langsam nach rechts (bis nach NORDOSTEN) dreht (und währenddessen das Gewicht quasi regelrecht durch den linken Fuß in den Boden „geschraubt“ wird)
- den rechten Fuß auf der Ferse um ca. 90° mitdrehen lassen, bis dieser direkt nach OSTEN zeigt.
- Gleichzeitig hebt sich der rechte Arm und die rechte Hand steigt während der Hüftdrehung langsam bis auf Brusthöhe
- und wird schließlich vor der rechten Armgrube entspannt vor dem Körper gehalten. Die Handfläche wendet sich dabei nach unten, zum Boden hin.
- Gleichzeitig folgt der linke Arm entspannt der Drehbewegung der Hüfte nach rechts,
- die linke Hand wandert entspannt nach rechts und etwas aufwärts, bis vor das rechte Hüftgelenk.
- Die linke Handfläche wendet sich nach oben – beide Hände scheinen nun so, als hielte man einen großen Ball zwischen ihnen und vor dem Körper.

BLICKRICHTUNG: OSTEN

2

RECHTS EINSITZEN & SCHRITT NACH NORDEN

- Das Gewicht vollständig in die Mitte des rechten Fußes hineinsetzen.
- Schließlich dreht die Hüfte zurück nach links, bis Hüfte und Torso wieder nach NORDOSTEN zeigen
- Gleichzeitig dreht der linke Fuß auf der Ferse um 90° mit nach links, bis er wieder nach NORDEN zeigt.
- Sobald die Hüfte nach NORDWESTEN und der linke Fuß, auf der Ferse stehend, nach NORDEN zeigen: Schritt mit linkem Fuß direkt nach NORDEN (Ferse zuerst heben - Ferse setzt zuerst auf).

3

AUF FORDEREN FUß VERLAGERN - VORDERE HAND HEBEN, HINTERE SENKEN

- Nun den linken Fuß vollständig auf den Boden aufsetzen.
- Zugleich hebt sich die linke Hand, während sie entspannt der Hüftdrehung folgt, und wandert in die Abwehr-Position auf Brusthöhe zur „Abwehr“-Haltung: Die Handfläche der linken Hand zeigt dabei nach innen, die Ellbogen hängen leicht nach unten.
- Gleichzeitig sinkt die rechte Hand, die Handfläche zeigt entspannt nach unten.



4

HÜFTE NACH NORDEN AUSDREHEN & ABWEHR

- Schließlich das Körpergewicht vollständig auf das linke Bein verlagern.
- Erst wenn dies geschehen ist, dreht nun die Hüfte (und damit auch der Torso) vollends von **NORDWEST** nach **NORDEN**,
- der rechte, hintere Fuß wird gleichzeitig auf der Ferse mit nach links gedreht, so dass man schließlich wieder im Bogenschritt steht.
- Gleichzeitig sinkt nun die rechte Hand weiter abwärts, bis neben den rechten Oberschenkel – dort zeigt der Handrücken schließlich nach vorne.
- Während die hintere Hand sinkt **AUFLADEN** – und in der Abwehr mit der linken Hand **FREISETZEN**.

BLICKRICHTUNG: NORDEN

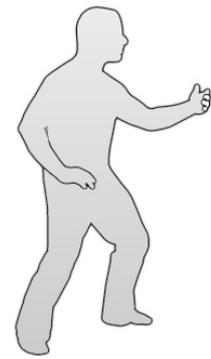
PROFESSIONELLES TAI CHI CHUAN

- Die 37 Sequenzen -

Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



太極

4 – Den Vogel am Schwanz fassen
“Hebende Abwehr rechts” (Peng)

Lan Chiao Wie - Peng

1

HÜFTE KURZ NACH LINKS AUSDREHEN LASSEN & BALL HALTEN

- Nun, durch ein entspannen der Hüfte, diese kurz etwas weiter nach links ausdrehen lassen.
- Dabei hebt sich die Ferse des rechten Fußes
- zugleich wandert die hintere Hand durch die Hüftbewegung mit nach links, bis sie vor dem linken Hüftgelenk ankommt - die Handfläche wendet sich dabei nach oben.
- Die Handfläche der linken, oberen Hand wendet sich währenddessen nach unten – so als ob man einen Ball zwischen beiden Händen vor dem Körper halten würde.

Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



2

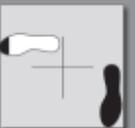
HÜFTDREHUNG RECHTS & VOGEL FASSEN

- Nun drehen sich Hüfte und Torso wieder nach rechts, bis nach **NORDOSTEN**.
- Gleichzeitig wird der rechte Fuß auf dem Ballen um 45° mit nach rechts gedreht, bis dieser direkt nach **OSTEN** zeigt. Auch diese Drehung findet vor allem durch Entspannung der rechten Hüfte statt - während der Bewegung wird das Körpergewicht in den linken Fuß „hineinspiral“.
- Gleichzeitig steigt nun die rechte Hand bis auf Brust/Kinnhöhe – dabei streicht sie an der Unterseite des linken Armes entlang nach oben, die Handflächen zueinander gewandt.
- Schließlich wandert die linke, hintere Hand mit der Hüftdrehung mit nach vorne und stoppt schließlich zwischen Brust und rechter Hand, so als würde man einen Vogel sanft am Schwanz fassen, der sich in der rechten Hand befindet.

Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



太極



Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



3

SCHRITT MIT RECHTS & RECHTS VOLL MACHEN

- Sobald die Drehung erfolgt ist und sich die Hände in der obigen Position befinden: Schritt mit rechtem Fuß ein bis zwei Fußbreit parallel nach rechts (Richtung SÜDEN). Die Ferse hebt sich zuerst und kommt als Erstes wieder auf dem Boden auf und der rechte Fuß bleibt dabei stets nach OSTEN zeigend.

Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



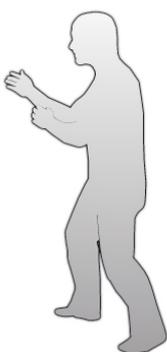
4

HÜFTE NACH RECHTS AUSDREHEN - HINTEREN FUß MITDREHEN LASSEN - FREISETZEN

- Sobald schließlich der rechte Fuß wieder vollständig auf dem Boden aufliegt, das Gewicht ganz auf den rechten Fuß verlagern.

- Nun die Hüfte in die rechte Ecke (nach SÜDWESTEN) ausdrehen.
- Dabei den linken Fuß auf der Ferse mit nach rechts drehen, so dass dieser schließlich nach NORDWESTEN bis WESTEN zeigt.
- Während dieser Bewegung wird die Kraft in die rechte Ecke freigesetzt.

Ansicht von vorne



Seitliche Ansicht



5 - Den Vogel am Schwanz fassen

“Zurückrollen” (Lu)

Lan Chiao Wie - Lu

1

HÜFTE ZURÜCKDREHEN IN DIE MITTE

- Nun dreht die Hüfte wieder zurück in die Mitte (bis Hüfte und Torso wieder direkt nach OSTEN zeigen).



Übersicht über die einzelnen Bände dieses Kompendiums

Die 3 Bände der Reihe "Professionelles Qi Gong - Die Techniken der Meister" (inklusive dem Sonderband "Professionelles Tai Chi Chuan") sind nicht als linearer Stufenlehrplan gedacht, welcher erst nach Abschluss jeweils eines Bandes schließlich den nächsten vorsieht. Sondern alle 3 bzw. 4 Bände bilden EIN gesamtes Kompendium, der Inhalt und das Wissen eines jeden einzelnen Bandes fördert, komplettiert und intensiviert jeweils jenen der anderen. Die Informationen eines jeden Bandes intensivieren die eigene Trainings-Praxis sofort und können auch sofort umgesetzt werden.

Für ein vollkommenes, umfassendes Verständnis des Qi Gong, des Tai Chi und all ihrer energetischen und körperlichen Gesetzmäßigkeiten ist das gesamte Wissen nötig, das aufgrund der Komplexität der Thematik hier in 4 einzelne Bände gegliedert wurde.

Die Buchreihe "Professionelles Qi Gong" hat sich zum Ziel gesetzt, die authentischen Grundlagen des Qi Gong, des Tai Chi Chuan und der hieraus erwachsenden möglichen Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten zur Anwendung *erstmalig in größtmöglicher Klarheit zusammenzufassen und in einer für die Praxis bestens verwendbaren Form wiederzugeben*. Ziel ist es, dem Suchenden ein möglichst komplettes wie auch unverfälschtes Wissen in die Hand zu legen, nach welchem er nun nicht mehr jahrelang und bruchstückhaft an verschiedenen Orten suchen muss.

Vor allem aber auch ist es der Wunsch des Autors, dass diese Buchreihe erstmals jedem Leser künftig ermöglichen wird, den entsprechenden Ausbildungsweg so gut es geht, d.h. *so vollständig wie möglich auch alleine, für sich Zuhause, auf autodidaktische Art und Weise gehen kann*. So dass der Suchende nicht mehr verzweifelt nach einem fähigen Lehrer in seiner Reichweite suchen muss, sondern das Kernstück des Weges bereits alleine zurücklegen kann! Wahre Wege müssen letztendlich überhaupt *immer* erst einmal alleine gegangen werden. Der zu einem jeweiligen Zeitpunkt und für einen bestimmten Wegabschnitt richtige bzw. "rechte" Lehrer, findet sich dabei im Laufe der Zeit dann von selbst - je mehr der Schüler eben für sich selbst bereits auf dem Weg voranschreitet, und eben nicht erst auf das Finden oder Erscheinen eines solchen Lehrers wartete.

Der Inhalt der vier Bände hat sich folgendes zum Ziel gesetzt:

- Den Aufbau eines klaren, logischen Verständnis, was Qi Gong ist und
- wie alle Arten des Qi Gong eingeordnet und verwendet werden können
- Das selbstständige Erlernen des Qi Gong
- Die Weitergabe hoch effizienter Qi Gong-Übungen, welche im Westen leider (noch) zu wenig bekannt sind
- Das Ausbilden von Heilfähigkeit
- Das Ausbilden von Fähigkeiten für die Kampfkünste

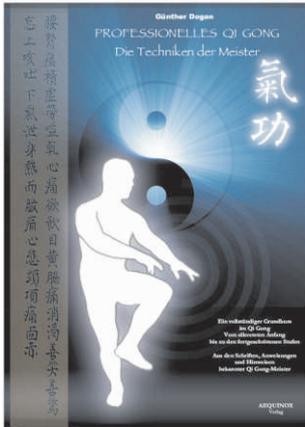
Die Weitergabe des roten Fadens, der "wahren geheimen Schlüssel" eines effizienten Qi Gong-Trainings:

- Die richtigen Grundlagen des effizienten Qi Gong
- Authentisches Tai Chi Chuan - und das Geheimnis des "JIN" - der expansiven energetischen Kraft
- Authentisches Push Hands - und wie man sich wirklich in die Energetik eines anderen hinein fühlen kann



Nur erhältlich auf
www.professionelles-qigong.de
oder
www.qigong-taichi.com

BAND 1: Grundlagen & Kultivierung des Energiestromes



Mit dem ersten Band beginnt Ihre persönliche Reise. Sie lernen die absoluten Kerngrundlagen des Qi Gong kennen. Die klare Strukturiertheit des Buches und der verständliche Aufbau des Übungsprogramms lässt Sie sofort erfolgreich mit der eigenen Praxis beginnen. Durch die Techniken in diesem Band legen Sie das energetische Grundgerüst - Sie erfahren, wie Sie Ihre eigene Energie immer mehr steigern und intensivieren, Ihre Gesundheit fördern und den Strom der Lebensenergie (Qi) grundlegend entwickeln und kultivieren können. Qi wird sofort erfahrbar, spürbar - und vor allem entwickelbar. Dieser erste Band ist so gegliedert, dass es dem Anfänger möglichst leicht fällt, sofort klar, strukturiert und motiviert in die Praxis einzusteigen.

In diesem Band werden Sie erstmalig lernen, die beiden natürlichen Kraftquellen, die Energie "des Himmels" und jene "der Erde" für sich zu nutzen und schaffen darin eine Grundlage, welche in den nachfolgenden Bänden solide ausgebaut und intensiviert wird.

Band 1 beinhaltet unter anderem:

- Einführung in Geschichte & Theorie des Qi Gong
 - Die Grundlagen des Qi Gong
 - Das Qi in der Natur und die inneren Kräfte des Menschen
 - Das Herzstück des Qi Gong: Die Standpositionen und Handlungsgrundlagen
 - Die Grundetablierung des Energiestromes zwischen "Himmel und Erde"
 - Qi Gong-Fingertechniken
 - Die Förderung der eigenen Gesundheit
 - Alle Übungen des Ba Duan Jin ("8 Brokate")
 - Das Yi Jin Jing
 - Ausblick auf die erweiterten Techniken
- u.a.

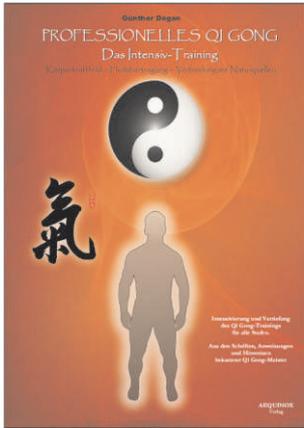
Das authentische Qi Gong ist ein methodisches System, das die Aufnahmefähigkeit der universalen Urkraft und Lebensenergie, dem Qi, immer mehr trainiert und entwickelt, bis man schließlich und nach ausdauerndem Üben in der Lage ist, das Qi auch auf andere Menschen zu übertragen und sich in den Heilkünsten zu üben.

Bedauerlicherweise jedoch sind Verfügbarkeit und Qualität angebotener Informationen über die wahren Grundlagen des Qi Gong im deutschsprachigen Raum immer noch recht niedrig. Zahlreiche oberflächliche "Wellness"-Angebote verschleiern dem wahrhaft Suchenden mehr und mehr den Zugang zu den wahren, kernhaften Grundlagen, wie sie seit Jahrtausenden geübt werden.

Angespornt durch diese Problematik begann der Autor des vorliegenden Kompendiums schließlich, die Methoden und das System jener Qi Gong-Meister zu studieren, die über die sogenannte Fähigkeit der "empty force".

Basierend auf Schriften, Anweisungen und Hinweisen und zum Teil auch persönlicher Informationen jener Meister hat der Autor alle wesentlichen Grundlagen und Übungsprinzipien analysiert und herausgearbeitet und daraus die vorliegende Grundstufe des kompletten, über 4 Bände reichenden Übungssystems zusammen gestellt - ein System das nicht einmal sklavisch genau befolgt werden muss, solange man nur die hauptsächlichen und wichtigen Grundlagen und Basis-Prinzipien befolgt, die mit diesem Werk und in deutscher Sprache wohl in bislang einmaliger Klarheit und Vollständigkeit vorliegen. Mittels dieser kann das Qi Gong auch eigenständig und im autodidaktischen Alleingang erlernt werden. Schließlich wird der stets stärker werdende Strom der Lebenskraft dem Praktiker alles Weitere lehren. Konstantes und ausdauerndes Üben vorausgesetzt.

BAND 2: Körperkraftfeld - Heilübertragung - Verbindung mit Naturquellen



In diesem Band lernen Sie zusätzlich, die Kraft und Energie, das "Qi" aus der Leere in die physische, materielle Ebene hinein, als ein dreidimensionales Kraftfeld zu entfalten, welches den Körper umgibt. Dieses Kraftfeld lässt sich schließlich, mit den in diesem Band angegebenen Übungen immer mehr erfahren, intensivieren und sogar komprimieren - was die Grundlage zu einem bestimmten Phänomen bildet: Nämlich "Jin", die verdichtete Kraft des Qi.

Band 2 beinhaltet unter anderem:

- Die Intensivierung und der Ausbau des Trainings des ersten Bandes
 - Die Bewegungslehre der Statik bzw. Energieleitfähigkeit
 - Aufbau, Intensivierung und Formung des dreidimensionalen, energetischen Körperkraftfeldes
 - Lenken und Formen des Qi-Stromes
 - Kontrolle des eigenen energetischen Kraftfeldes
 - Elementare Grundtechniken, welche zur bewegungslosen Anwendung (*Empty Force*, Band 3) hinführen möchten
 - Die Übertragung von Heilenergien
 - Die Übertragung und Aufnahme der Energien von Bäumen, Sonne, Mond, Blüten etc.
 - Wichtige weiterführende Grundlagen für Ihr tägliches Training
 - Wertvollste Trainingstipps, Fragen und Antworten
 - Grundlagen des "Eisenhemd-Qi Gong"
- u.a.

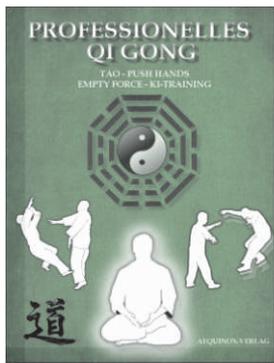
Ich empfehle den 2. Band *grundsätzlich* allen Lesern des ersten Bandes - er stellt unbedingt die Komplettierung des ersten Bandes dar. Aber auch wenn Sie das Qi Gong nur der eigenen Gesundheit wegen ausüben möchten, sollten Sie doch die weiterführenden Grundlagen, welche im zweiten Band beschrieben werden kennen und Ihre eigene Praxis so bald wie möglich mitaufnehmen und damit Ihr eigenes Üben effektiver gestalten und Ihren eigenen Radius und die eigenen Fähigkeiten im Qi Gong erweitern können.

Das Buch gliedert sich dabei in zwei Bereiche: Zum einen beinhaltet es sowohl Trainingshilfen, Wissen, Techniken und Übungen, welche das Training des ersten Bandes äußerst stark zu intensivieren vermag. Darüber hinaus erklärt es detailliert und restlos das Geheimnis der Ausformung eines dreidimensionalen Kraftfeldes um den eigenen Körper herum und wie Qi komprimiert werden kann ("Jin"). Ebenso werden die zwei grundlegenden Arten der Qi-Aufnahme - entweder durch den Himmel oder über die Erde bzw. den Untergrund - ausführlich und praktisch gelehrt.

In diesem Band dreht sich alles um die Verstärkung der (energetischen) Kraft, des Qi-Stromes, sowie die Ausweitung und Kontrolle des energetischen Kraftfeldes welches dadurch erzeugt werden kann. Es werden außerdem erste elementare Grundbausteine zur Entfaltung der sog. "Empty Force" (einen Übungspartner ohne eine physische Berührung zu beeinflussen) sowie der Qi-Übertragung erklärt und diesbezügliche Praktiken erläutert.

Jedes lebende Wesen umgibt ein elektromagnetisches Energiefeld, ähnlich einem Elektromotor. Mit Hilfe der Übungen des vorliegenden Bandes lernen Sie, dieses Energiefeld immer mehr auszubilden, zu intensivieren und zu kontrollieren. Jede bestimmte physische Bewegung ist mit einem bestimmten Zustand dieses Energiefelds gekoppelt. Mit Der Zeit lernt man, nach und nach die physischen Bewegungen wegzulassen, auf sie zu verzichten - und allein das Energiefeld wirken und arbeiten zu lassen. Diesen Prozess nennt man auch "Internalisierung von Bewegungen". Wird man beispielsweise und übungshalber von einem Partner festgehalten, kann man sich, u.a. über dieses Prinzip, mit geringsten Kraftaufwendungen und mit Leichtigkeit befreien. Die Grundlagen dazu bietet dieser 2. Band, während die spezifische Anwendung am Partner schließlich im dritten und abschließenden Band ausführlich erklärt wird.

BAND 3: Weg und Technik des TAO (Push Hands, Empty Force, KI-Training, Lebensführung & Spiritualität)



In diesem dritten, abschließendem und krönendem Band lernen Sie schließlich, die Energie wieder in die Leere zurück zu führen - das bedeutet: Die Entfaltung *vollkommener Anstrengungslosigkeit* und die Aufhebung der Polaritäten - durch die non-polaren Prinzipien des TAO.

In diesem Abschlussband schließlich wird der tiefste Kern des Qi Gong gelüftet und alle bisherigen Grundlagen miteinander verknüpft - und mit einem Male werden Sie erkennen, wohin eigentlich alle Übungen, jedes einzelne Element eines jeden Bandes *letztendlich* führen sollen: Nämlich zur Verwirklichung des TAO - im Alltag, im Denken, im Fühlen und Handeln.

Denn: Qi Gong/Tai Chi/Push Hands etc. stellen lediglich ein technisches System dar, welches den TAO-Zustand bzw. die Prinzipien des TAO zunächst über das Äußerliche, über die physische Gesetzmäßigkeiten, den eigenen Körper, die Bewegungen usw. zu lehren strebt, um schließlich jedoch das Erlernte mehr und mehr zu verinnerlichen, zu *internalisieren*. Dabei fallen nach und nach alle äußeren Bewegungen, alle Positionen weg - übrig bleibt die reine *Intention*. Die gefundenen Prinzipien können schließlich in das eigene Leben und den Alltag integriert werden, sie sind Bestandteil des eigenen Geistes, des eigenen Bewusstseins, der eigenen Seele geworden.

Dies ist der Schlüssel, weshalb die authentischen, inneren Kampfkünste seit jeher nicht nur ein Weg der Persönlichkeitsbildung sondern sogar ein spiritueller Weg waren, ähnlich dem DO der japanischen Kampfkünste. Hier beginnt schließlich auch der spirituelle Weg, *der Lebensweg* des Qi Gong.

In diesem Band beleuchten wir all die höheren Analogien, welche wir aus den Gesetzmäßigkeiten der Energie ziehen können und übertragen diese Erkenntnisse auch auf die Ebene der Seele und des Geistes, sowie des Alltags. Und so entsteht: TAO - der erhabene Weg, nach und mit den Grundgesetzen und den Grundprinzipien der natürlichen Harmonie der Schöpfung zu leben, welche uns eben über die Gesetzmäßigkeiten der Energie und den Weg des Qi Gong/Tai Chi Chuan offenbar werden können.

Während im 2. Band Übungen der rein quantitativen Übertragung des Qi dargelegt werden, geht es beim "Königsweg" der Energieübertragung viel mehr lediglich um die reine Übermittlung energetischer *Information*. So wird zugleich das Handlungs-Prinzips des TAO, *WU WEI* (anstrengungsloses Tun) umgesetzt: Mit jeder Bewegung, mit jeder Intention formt und trainiert man auch sein ENERGIEFELD entsprechend der jeweiligen Bewegung. Später reagiert das eigene (durch diese Übungen auch quantitativ immer mehr verstärkte) ENERGIEFELD *auch ohne die entsprechende Bewegung*, also auch bei der bewegungslosen Vorstellung der entsprechenden Bewegung und alleine bei jeder entsprechenden Intention genauso, als würden wir uns tatsächlich entsprechend bewegen, oder tatsächlich körperlich auch das tun, was wir uns vorstellen.

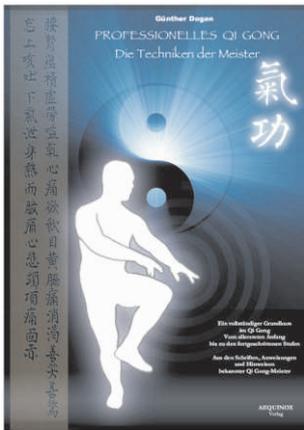
Und auf *dieses entsprechend geformte und entsprechende Informationen abgebende Energiefeld* reagiert dann wiederum das Energiefeld des Partners. Es hält die empfangenen, energetischen Informationen für real - und läßt den Körper entsprechend reagieren.

Push Hands: Im Push Hands (oder auch "Tui Shou") lernt man die Statik des anderen zu fühlen, indem man das eigene Jin in den anderen hinein ausdehnt, bzw. indem man lernt, das Qi/Jin über die Arme in den Partner zu bringen. Dies ist der Pfad, über den man "spürt". Beim Push Hands lernt man also, eine energetische Strömung aufzubauen, die beide Partner, sowie den Untergrund zu einer Einheit zusammenschließt.

Band 3 beinhaltet unter anderem:

- "Jin" - Das wahre Geheimnis der Kraft
- Übungen wie Sie "JIN" bei anderen anwenden können
- Sich energetisch mit anderen Menschen verbinden
- Die Beeinflussung des Energiefeldes anderer durch "energetische Bewegungsinformation" (geistig-seelische Intention)
- KI-Training
- Energetische Gesetzmäßigkeiten im Alltag
- Die Praxis des authentischen, energetischen Push Hands
- u.a.

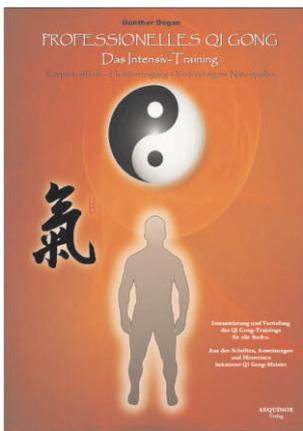
BAND 1: Grundlagen & Kultivierung des Energiestromes



Band 1 beinhaltet unter anderem:

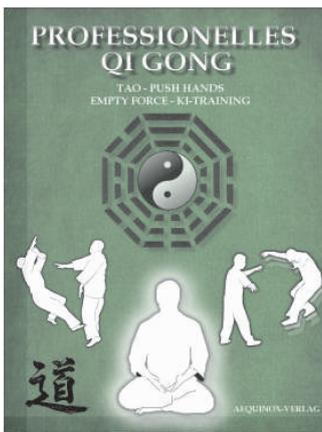
- Einführung in Geschichte & Theorie des Qi Gong
- Die Grundlagen des Qi Gong
- Das Qi in der Natur und die inneren Kräfte des Menschen
- Das Herzstück des Qi Gong: Die Standpositionen und Handlungsgrundlagen
- Die Grundetablierung des Energiestromes zwischen "Himmel und Erde"
- Qi Gong-Fingertechniken
- Die Förderung der eigenen Gesundheit
- Alle Übungen des Ba Duan Jin ("8 Brokate")
- Das Yi Jin Jing
- Ausblick auf die erweiterten Techniken
- u.a.

BAND 2: Körperkraftfeld - Heilübertragung - Verbindung mit Naturquellen



- Die Intensivierung und der Ausbau des Trainings des ersten Bandes
- Die Bewegungslehre der Statik bzw. Energieleitfähigkeit
- Aufbau, Intensivierung und Formung des dreidimensionalen, energetischen Körperkraftfeldes
- Lenken und Formen des Qi-Stromes
- Kontrolle des eigenen energetischen Kraftfeldes
- Elementare Grundtechniken, welche zur bewegungslosen Anwendung (*Empty Force*, Band 3) hinführen möchten
- Die Übertragung von Heilenergien
- Die Übertragung und Aufnahme der Energien von Bäumen, Sonne, Mond, Blüten etc.
- Wichtige weiterführende Grundlagen für Ihr tägliches Training
- Wertvollste Trainingstipps, Fragen und Antworten
- Grundlagen des "Eisenhemd-Qi Gong"
- u.a.

BAND 3: Weg und Technik des TAO (Push Hands, Empty Force, KI-Training, Lebensführung & Spiritualität)



- "Jin" - Das wahre Geheimnis der Kraft
- Übungen wie Sie "JIN" bei anderen anwenden können
- Sich energetisch mit anderen Menschen verbinden
- Die Beeinflussung des Energiefeldes anderer durch "energetische Bewegungsinformation" (geistig-seelische Intention)
- KI-Training
- Energetische Gesetzmäßigkeiten im Alltag
- Die Praxis des authentischen, energetischen Push Hands
- u.a.

SONDERBAND: Professionelles Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine Methode sich mit dem feinstofflichen, elektromagnetischen Erdkraftfeld zu verbinden, und diese Verbindung auch während der Bewegung ununterbrochen aufrecht zu erhalten.

In diesem Werk wird der **Cheng Man Ching-Stil** des Tai Chi Chuan erstmals - in klarer Einfachheit, leicht nachvollziehbar und für jedermann selbstständig erlernbar - Schritt für Schritt erklärt. Zahllose detaillierte und übersichtliche Abbildungen und eine präzise Sprache sorgen für absolute Klarheit und Nachvollziehbarkeit.

