



Editorial

Liebe Tai Ji und Qi Gong Freunde

Cheng Man Jing, der legendäre Meister und Lehrer unserer Yang-Stil Form sagte, dass es zwei Anforderungen gibt, um eine gute Praxis zu entwickeln: „Freude und Beharrlichkeit“. Freude heisst, in einer Übung von Taiji oder Qi Gong etwas zu finden, das Freude macht, ein gutes Gefühl gibt, Wohlbefinden schafft oder gar das Wow! der Entspannung oder des <Flow>. Es sind nicht die grossen Schritte sondern die kleinen Bewegungen, die wir aufmerksam verfolgen sollten. Dann stellt sich die Entspannung, die Schwerkraft, das Fließende ein.

Die Balance zu halten ist ja nicht so einfach. Auch mir geht es nach bald 20 Jahren Taiji, Qi Gong und Jing Gong nicht anders: Störungen des Rhythmus, Tagesziele, Zukunftsgedanken oder die Sorge um etwas oder jemanden strapazieren die Balance. Was können wir beeinflussen? Unser Wohlbefinden. Es ist ja oft nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern viel Zeit, die wir nicht nutzen. In diesem Sinne wünsche ich Euch allen einen schönen Herbst. Bleibt in Bewegung. Innerlich und äusserlich.

Ihr 

Sechs Charakteristiken

Wir bewegen uns im Taiji und Qi Gong in verschiedenen Richtungen, in verschiedenen Bereichen. Die <Sechs Charakteristiken> von Prof. Ding Honyu der Nanjing University of China zeigen, wo wir uns in den Bewegungen befinden können.

Die Ausrichtung bestimmt die Wirkung

Wenn wir nur schon eine Richtung der sechs Charakteristiken befolgen, sind wir klarer in der Ausrichtung. Das ergibt eine direktere Wirkung, als wenn wir uns gleichzeitig auf verschiedene Bereiche ausrichten. Nehmen Sie eine Ihnen bekannte Übung, die Ihnen gefällt und probieren Sie aus, was sich ergibt, wenn Sie sich auf die eine oder andere Ausrichtung der sechs Charakteristiken konzentrieren. Weniger ist mehr. Auch hier.

Ausgabe 22 • Sept 2014

Memory: Merk-würdiges zur Ausrichtung in den sechs Charakteristiken

Drei Tipps für Ihre persönliche Wirkung:

1. Orientieren Sie sich nach Wunsch und Bedarf auf EINE der Ausrichtungen und bewegen Sie sich darin solange, bis Sie ein deutliches Wohlbefinden erleben. Wechseln Sie erst dann (oder erst am nächsten Tag) die Ausrichtung.
2. Sollten sich dabei Schmerzen einstellen, ändern Sie Ihre Körperhaltung, bis diese verschwinden. Wenn das nicht gelingt, fragen Sie nach. Es gibt immer eine Möglichkeit, aus Körperhaltungen Verbesserungen zu erzielen.
3. Achten Sie darauf, was sich in Ihrem Körper verändert – geniessen Sie es.

Motto: „Learn less, practice more!“ Patrick Kelly

