

Tai Chi Chuan – Schule Moritz Dornauf – Alicenstr.8 Darmstadt

Ein kleines Juwel, die Tai Chi Kurzform *Ideal für Anfänger - super für Fortgeschrittene*

Anfänger finden hier eine kurze schöne Tai Chi Form. Sie ist leicht zu lernen und bildet die Basis für ein neues und reiches Körpergefühl.

Innere Prinzipien

Sie sind das Fundament für eine stabile, kräftige, innere Struktur. Wird der Körper auf eine natürliche Weise ausgerichtet wird er beweglich, bekommt neue Kraft und fühlt sich leicht und frei an. Der natürlichen Rhythmus von Yin und Yang, in der der Geist führt und der Körper folgt, stärken das Gespür für innere Bewegungen. Sie sind wichtig für das harmonische Zusammenspiel aller geistigen und körperlichen Kräfte.

Fortgeschrittene

Warum eine neue Form lernen?

In den Formen des Tai Chi Yang Stils spricht man von drei Kreisen, dem großen, dem mittleren und dem kleinen Kreis. Der Wu Stil ist aus dem kleinen Kreis entstanden. Besonders spürbar wird dies in der Kurzform des Wu Stils von Bruce Frantzis. In der klaren Ausrichtung der Bewegungen nach dem Zentral- und den Seitenkanälen(*1) werden die Bewegungen dichter und die Energie wird komprimiert. Bewegungsstrukturen werden deutlicher und der Energiefluß klarer. Öffnen und Schließen der Gelenke (*2), das Dehnen des Yang- und Yin-Gewebes (*3) oder die Bewegung und Haltung der Wirbelsäule(*4) sind in der Form intensiv ausgearbeitet. Diese vielen neuen Erfahrungen lassen sich auch in die bisher gelernten Form umsetzen. Auch mir ist diese Form immer noch eine große Hilfe, denn viele Bereiche, die ich in anderen Formen gelernt habe, sind mir dadurch verständlicher geworden.

(*1) In der Chinesischen Akupunkturlehre und im Qi Gong spricht man von drei Hauptkanälen: dem Zentralkanal, er läuft vom Scheitelpunkt senkrecht durch den Rumpf und dem Knochenmark zu den Füßen. Die zwei Seitenkanäle beginnen auch am Scheitelpunkt und verlaufen hinter den Augen und im Rumpf im Zentrum der beiden Körperhälften und außen an den Knochen zu den Füßen.

(*2) Öffnen und Schließen der Gelenke bezieht sich auf Impulse in den Zentren der Gelenke. Der Gelenkzwischenraum wird ausdehnt und verdichtet. Dadurch wird ein Puls aktiviert, der die Lebensenergie, das Qi, mobilisiert. Dieser Puls nimmt im Alter ab, bei kleinen Kindern ist er deutlicher spürbar. Bei Katzen kann man diese Bewegungen deutlich wahrnehmen, wenn sie ihre Tatzen ausdehnen und zusammenziehen.

(*3) Yang- Gewebe: Außenseite der Arme und Beine, Hinterkopf und Rücken.
Yin- Gewebe: Innenseite der Arme und Beine, das Gesicht und die Vorderseite des Rumpfes.

(*4) Die Wirbelsäule wird entlastet und die Bandscheiben bekommen Raum. Diese Form hat Bruce Frantzis nach einem Autounfall mit gebrochenen Wirbeln sehr geholfen.