

Nützliche Hinweise zum Üben

Qualität statt Quantität:

länger ist nicht immer besser; wichtiger als die Dauer ist die Tiefe der Konzentration (des Gewahrstams/awareness und der Intention) beim Üben,
anfangs: mit dem Geist dort sein, wo der Körper ist; später: sukzessive die Mind-Intention weiter voraus schicken
nicht ein „Pensum abspulen“

Die Kunst des Möglichen:

Übungszeit ist knapp, nütze sie gut (siehe oben).
Nicht immer erlaubt unser Alltag regelmäßige, formelle Übungseinheiten. Aber zwischendurch mit einem Ausatem den Geist auf die inneren Körperempfindungen zu richten, ist immer möglich.
Auch eine Pflanze muss nicht täglich gegossen werden. Aber hie und da benötigt sie Wasser. Bei besten Bedingungen gedeiht sie optimal, bei Minimalversorgung wird sie überleben, aber nicht wachsen.

Der interessante Bereich ist an Deiner Grenze:

Wenn Du bereits alles könntest, bevor Du zu üben begonnen hast, bräuchtest Du keinen Unterricht und kein Üben. Das Üben zeigt Dir also nach und nach, was alles Dir noch Schwierigkeiten bereitet. Das ist wunderbar, denn dann weißt Du noch besser, was Du üben musst, um es verändern zu können. Es gibt keine Noten, kein Leistungslimit, kein Versagen. Du übst nur für Dich selbst.

Mach Dir klar, was Du übst (Intelligentes Üben):

Der Geist ist damit überfordert, alles auf einmal zu üben. Setze Schwerpunkte und verfolge sie 6-12 Monate. Variiere. Achte auf Schwachpunkte.

Möglicher (nützlicher) Übungsfokus am Anfang (4-10 J):

- entspannt
- aufgerichtet
- geerdet – Bodenkontakt – stabil
- äußerlich exakt
- verbunden

Erst mit dem Hauptfokus auf die inneren Sensoren (Druck, Temperatur, Muskelstatus – v.a. stretch/unstretch, in geringerem Ausmaß auch Gelenksensoren/Sensoren für die Positionierung im Raum) beginnt das eigentliche Taiji-Training.

Pushing Hands: Change Yourself, Understand Others

Im Pushing Hands hilfst Du Deiner Partnerin/Deinem Partner am meisten, indem Du Dein bestes gibst: tiefe Konzentration, Sensibilität in der Berührung, starke/subtile Intention.

3 grundsätzlich verschiedene Situationen kreieren unterschiedliche Lernchancen. Für alle drei gilt: versuch Deine emotionalen Reaktionen wahrzunehmen und zu verstehen.

■ *Üben mit weiter Fortgeschrittenen:*

Folge und Horche – so tief wie möglich, v.a. in den Momenten, in denen Du Druckaufbau spürst (dann hat sich in Dir gerade grober Widerstand manifestiert). PartnerIn nie die Verbindung bewusst geben, aber versuch nicht, ihre/seine Bewegungen zu blockieren. Oft hat sie/er bereits eine Verbindung zu Dir, ohne dass du es realisierst: versuch das früher wahrzunehmen. Korrigiere mind. ein äußeres Detail.

■ *Üben mit weniger Fortgeschrittenen:*

Deine Gelegenheit zu führen. Aber zum Führen gelangst Du über das Folgen: zuerst in die Bewegungen der PartnerIn „eintunen“, dann das timing nach und nach verändern. Versuche „Berühren – Verbinden – Druck erhöhen“ bei jeder Runde und horche auf die Reaktion.

Sei so präzise wie möglich bei den Mustern (und mache sie sukzessive noch präziser), aber reagiere adäquat auf Bewegungen Deiner PartnerIn.

Die Tiefe Deines Übens wird Deiner PartnerIn helfen.

■ *Üben mit etwa gleich Fortgeschrittenen:*

Im Idealfall bringt das gemeinsame Üben beide weiter/tiefer. Vermeide zu viel zu reden bzw. trenne das Experimentieren (mit deep awareness) vom Analysieren/Feedback geben. Betrachte DeineN PartnerIn als Coach: je mehr sie/er Dich fordert, desto besser kannst Du lernen. Du forderst DeineN PartnerIn am meisten, wenn Du Deine subtilsten/besten Pushes gibst.

Zu langsames Üben ist der Versuch des oberflächlichen Geistes, die Abläufe zu kontrollieren.