

*Taiji nach Meister Huang Xingxian und Patrick Kelly - Ein System zur Entwicklung innerer Stärke und Harmonie durch Konzentration, Koordination und Entspannung von Geist, Energie und Körper*

## **Wähle dein Übungsniveau**

### **Jahr 1:**

entspannt - aufgerichtet - geerdet/Bodenkontakt/stabil - äußerlich exakt - verbunden (alle Teile des Körpers bewegen sich als Einheit) - geschmeidig/fließend - konstante Geschwindigkeit

### **Jahr 2:**

Das Zentrum bewegt sich zuerst; wechselnde Geschwindigkeit (Be- und Entschleunigung)

Welle der Bewegung – Welle der Entspannung – Welle der Expansion

Phase 4: Fuß gegen den Boden drücken, Zentrum – Brustkorb – Hände vorwärts (Expansion)

### **Wellen:**

zuerst horizontal (Zentrum zuerst bei Vorwärts-/Rückwärts-/Drehbewegungen), dann auch vertikal (Unterkörper - Oberkörper - Arme)

### **2(3) Arten von Wellen:**

1. Transversal (5. Übung/Bambus)
2. Longitudinal (2. Übung/Kompression)
3. Torsion (3. Übung/Spirale - Verdrehung - twist)

### **Jahr 3:**

Steigen und Sinken von 2 auf 5 Phasen erweitern

Loslassen und Ausrichten des Unterkörpers in Richtung Fuß

Loslassen und Ausrichten des Oberkörpers in Richtung Zentrum

Phase 4: Geist aussenden, Fuß gegen Boden, Hüfte öffnen – Brustbein öffnen – Hände öffnen (Welle der Bewegung)

### **Jahr 4:**

nach Schweben des O-körpers (Phase 2) tiefes Horchen im Zentrum, wenn O- auf U-körper fällt

Phase 3: Wahrnehmung von Druck im Zentrum vertiefen

Phase 4: Intention aussenden, Druck im hinteren Fuß steigt, Kreuzbein fallen lassen + Hüfte öffnen, Welle des Drucks + der Expansion steigt bis in die Hände (vom Fuß zur Körpermitte - zurück zum Fuß und hinauf zur Hand)

### **Training der Intention:**

zuerst mit Welle der Bewegung, dann mit der Welle des Drucks

Wenn das Gefühl, sich bewegen zu müssen/wollen am stärksten ist, dann Bewegung kurz zurückhalten u erst dann das Zentrum bewegen und den Oberkörper folgen lassen

### **Den Wohlfühlbereich verlassen:**

In der Differenz zwischen Absicht und Ausführung findet das Lernen statt. Nütze tiefe **Intention**, um eine Bewegung auf eine bestimmte Art auszuführen und **deep awareness**/Gewahrsam, um zu überprüfen, wie sie tatsächlich abläuft. Durch dieses Zusammenspiel entwickelt sich (Bewegungs-)Intelligenz.

### **Vom Externen zum Internen:**

Äußere Bewegung - Welle - Loslassen und Ausrichten - Druck und "forces" - Energie und Geist