

## **Vom äußeren zum inneren Training – Aktivierung der inneren Sensoren – Warum Präzision der Bewegung bedeutsam ist**

- Die Gelenksensoren leisten gemeinsam mit den Drucksensoren einen wichtigen Beitrag zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und der Organisation der Bewegungen des Körpers im Raum (Propriozeption = Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum bzw. der Lage/Stellung einzelner Körperteile zueinander)
- Die Gelenksensoren geben feedback über die Positionierung der Gelenke im Raum und damit über die korrekte Körperhaltung, Arm-, Handpositionen usw. Anders als die Korrektur von außen (von der InstruktorIn oder via Spiegel) ermöglichen sie somit eine Auto-Korrektur der Körperhaltung, die Ausführung der korrekten Formdetails, und die Aus- und Aufrichtung des Körpers von innen.
- Die Gelenksensoren sind diejenigen der 5 internen Sensoren, die der Alltagswahrnehmung am nächsten sind, d.h. im Vergleich zu jenen Sensoren, die Druck, Muskelstatus oder Wärme rückmelden, früher zugänglich werden.
- Solange es daher schwierig ist, im und mit dem Training den Geist tiefer sinken zu lassen, sind die Gelenksensoren der geeignete „Einstieg“, der hilft, den Geist tiefer zu ziehen. Das Einüben der Taiji-Bewegungen mit größtmöglicher Präzision OHNE äußere Korrektur (Spiegel, TrainerIn) schult somit die Innen-Steuerung über die Gelenksensoren und zwingt den Geist, eine Schicht tiefer – weg vom Alltagsgeist – zu sinken.

## Vom ersten zum zweiten Timing – Entwicklung und Erspüren von Druck in der Körpermitte

Geist ½ Phase voraus: tiefe Wahrnehmung von subtilem Druck in und um der Körpermitte

- Intention steigt vom vorderen Fuß – Druck steigt – Körper bewegt sich
- Körper schwebt, Geist geht in den hinteren Fuß, Körper entspannt, fällt/sinkt und richtet sich aus
- Geist (nochmals tieferer Anteil) steigt mit dem Druck, der von unten ins Zentrum steigt und dieses formt/füllt

WÄHREND der Geist das Steigen des subtilen Drucks von der Fußsohle bis ins Zentrum begleitet, vergewissert sich ein anderer Teil des Geistes, dass das Zentrum weiter Richtung Boden sinkt

Der hochsteigende Geist bewegt sich nun erstmals in der gleichen Richtung wie die Kräfte, die vom Boden hochsteigen, während der Körper sinkt – somit ist dies jene Methode, mit der man beginnt, auf die inneren Kräfte im Körper zu hören

- Zentrum fallen lassen und rotieren, der Druck steigt, Intention ausschicken, Schulterblätter zurück und runter, Hände etwas zurückhalten; Zentrum vorwärts, Druckwelle geht durch hinteres Hüftgelenk (öffnet sich), Brustbein (vorwärts) und erreicht die Hände (Fülle in den Händen)

### Hinweis:

Zu oberflächliche Intention wird das Sinken abbrechen und zu einer Kontraktion und einem Steckenbleiben oder einer Aufwärtsbewegung des Zentrums führen. Wird diese Methode zu früh eingeführt, besteht die Gefahr, ungünstige Gewohnheiten einzubringen! Sobald du merkst, dass das Sinken durch die Aufwärtsbewegung des Geistes aufhört, wieder zurückkehren zu einem jener inneren Prozesse, bei denen sich der Geist in die gleiche Richtung wie der Körper bewegt (erstes Timing):

z.B. in der 1. und 2. Übung den Geist weiter als bis in die Füße tief in die Erde zu schicken, während das Zentrum weiter in Richtung Boden sinkt – dies verlängert das Sinken

- Der Druck in der Körpermitte („waist pressure“) ist feiner und subtiler als jener in der Fußsohle
- Tiefere Entspannung, tieferes Loslassen verbunden mit exakterer Ausrichtung im Oberkörper (Schultern, Nacken) lassen den Druck stärker werden
- Ein stärkeres vertikales Öffnen und Schließen – d.h. Trennen von Ober- und Unterkörper – lässt den Druck stärker werden
- Ein tieferes Horchen wird den Druck deutlicher wahrnehmbar machen
- Ein fallender Körper des Partners/der Partnerin im Pushing hands wird den Druck in der Körpermitte ebenfalls erhöhen