



Stand: Juni 2013

## Das Einsteigertraining

### Tai Chi Gung

**Tai Chi** (manchmal auch woanders: "Taji" geschrieben - beides gesprochen als: "tai tschi") ist eine uralte und in China über Jahrhunderte gepflegte Bewegungskunst, um den Körper geschmeidig und agil, die Seele gelassen und ruhig, sowie den Geist aktiv und aufnahmebereit zu halten.



**Zwei Wörter** beschreiben hierbei schon eine Menge: "Bewegung" und "Kunst" !

Es geht also um die **Beweglichkeit des Menschen** in seiner Gesamtheit (**Körper, Geist UND Seele**) als auch das Erlernen und Praktizieren einer Art Kunst - im Sinne von Können und Kunstfertigkeit.

Die "richtige" also "gekonnte" Art bestimmter Bewegungen, gilt es zu erlernen.

Eine Perfektionierung dieser Kunst erreicht jemand - wie in vielen anderen Bereichen auch - nur durch ständige fortgesetzte Anwendung.

**Die Übung ist die Anwendung  
und die Anwendung ist die Übung.**

Das "Machen" bringt den Fortschritt - egal wann, wie, wo und wie oft - **Hauptsache: regelmäßig!**

Der "Witz" dabei ist: Man erlernt Fähigkeiten und Fertigkeiten, deren "Nutzen" um so höher ist, je öfter man sich jener bedient - und welche genauso "verkümmern"

können oder nur "rudimentär vorhanden" bleiben, je weniger diese "genutzt" werden.

Dabei verhält es sich ähnlich, als wären Gliedmaßen über Wochen in Gips gewesen. Natürlich "weiß" man, wenn der Gips wieder entfernt wurde, wie ein Arm oder Bein zu bewegen wäre, aber...

#### **Genauso verhält es sich bei Tai Chi:**

Es ist toll, einmal einen Kurs zu besuchen und ein paar Dinge zu erlernen -

Aber: Was bleibt, wenn man die erlernten Fähigkeiten nicht mehr, oder nur mehr sporadisch nutzt?

Kaum wenig mehr als die Erinnerung und vielleicht die Erkenntnis, wieder neu beginnen zu müssen

("Vielleicht besuche ich doch einen neuen Kurs?" ...irgendwann einmal?).

#### **Tatsache ist:**

Tai Chi "muss" laufend angewendet werden - genauso wie das Atmen, Essen, sich waschen oder Zähneputzen.

### **Daher gibt es den Verein und die regelmäßig angebotene Trainingsmöglichkeit**

#### **Tai Chi Gung = "Die Pflege des Tai Chi".**

Unser Ziel ist es nicht, Kurse anzubieten - unser Ziel ist es, mit gleichgesinnten Menschen regelmäßig ein-, zwei-, vielleicht sogar: dreimal die Woche gemeinsam Tai Chi zu praktizieren!

Um eine gemeinsame Ausgangsbasis an Grundkenntnissen und "Grundfähigkeiten" für das gemeinsame Training in der Gruppe zu erhalten, wurde das Einsteigertraining geschaffen.

**Das Einsteigertraining bildet die Grundlage zur  
Teilnahme am regelmäßigen Tai Chi - Praktikum  
als aktives Mitglied des Vereins.**

Um einen weiteren Vergleich heranzuziehen:

**Zuerst** muss jemand wissen, was ein Fahrrad ist, welche Bedienungselemente vorhanden sind und wann und wie diese gebraucht werden; dann muss der Anfänger lernen



Stand: Juni 2013

## Das Einsteigertraining

damit zu fahren - er sollte natürlich auch einmal grob die Verkehrsregeln und das Verhalten auf der Straße kennenlernen - um sich schließlich sicher mit dem Fahrrad fortbewegen zu können.

Erst dann wird er gemeinsam mit der Gruppe eine Bergtour mit dem Fahrrad mitmachen können - sofern auch seine Ausdauer dementsprechend ausgebildet wurde.

*Alles andere macht weder ihm, noch der Gruppe Spaß!*

Natürlich: Es soll anscheinend noch immer Erwachsene geben, welche ihre Kinder einfach in das Schwimmbecken schmeißen, um ihnen auf diese Art möglichst rasch das Schwimmen beizubringen - aber jene Lehrmethoden gehören hoffentlich bald wirklich der Vergangenheit an.

### Wie lernt man also am besten Tai Chi?

Einfach gesagt: **Ganz langsam!**

(Anmerkung: Dies ist zugleich ein Insiderwitz - den versteht man nach der "Grundausbildung", versprochen!)



*Der Weg ist das Ziel*

- **Bevor** man Schritte macht, sollte man stehen lernen (Das ist kein Witz!)
- **Bevor** man Gehen lernt, sollte man die Schritte kennen, und
- **Bevor** man eine Solo-Form erlernt, sollte man deren Bestandteile (Grundschritte, Grundpositionen, Überleitungen, Bewegungsabläufe, Bilder) **kennen und können!**

### Darum geht es also im Einsteigertraining

Es geht von **Vorbereitungsübungen** (Muskelaufbau, Koordination und Atemtechnik) über die **Grundschule** (Theorie und Praxis!) hin zu **Danlian**, bis schließlich zur ersten **(Solo-)Form**.

Die Grundausbildung als Einstieg in das Training mit dem Verein!

### Der Verein bietet zusätzlich umfangreiches Begleitmaterial

Für jedes Mitglied gibt es darüber hinaus umfangreiches Begleitmaterial: **Unterlagen zu Theorie und Praxis**.

Davon können viele andere Vereine noch träumen.

Jedes aktive Vereinsmitglied erhält über seinen Benutzernamen und Passwort (den Zugangscode) für das Taichianer-Forum **Zugang zum Downloadbereich**.

In diesem geschützten Serverbereich findet das Mitglied zum Beispiel separate Schriftstücke, so genannte **„Trainingsinfos“**, welche je eine schriftliche Zusammenfassung zu einzelnen Trainingseinheiten enthalten.

Es finden sich dort etliche **Videoclips (Trainingsclips)** zu Einzelübungen, Bewegungsabläufen und vollständige Solo-Formen, als auch **Dokumentationen** zu Bildern, welchen in den Formen verwendet werden.

Alle diese Informationen sind für allgemeine Besucher der Website [www.taichianer.at](http://www.taichianer.at) nicht zugänglich!

**Somit** kann ein Mitglied mit Zugangsberechtigung auch das **Handbuch „Tai Chi Gung - Grundkurs“** herunterladen.

Ein eBook mit 147 DIN-A4-Seiten im praktischen PDF-Dateiformat - Das detaillierte Nachschlagewerk mit Fotos und Grafiken - mit den Themen: Allgemeines zu Tai Chi, **Grundschule, Grundlagen und Techniken**, sowie der **"5-Bilder-Form"** inklusive vollständiger "Bild"-Dokumentationen.