

* Leseprobe *

Tai Chi Gung - Grundkurs



Gottfried Michael Rinner
Begleithandbuch zur Übungspraxis (147 Seiten)

Von den Grundlagen bis zur ersten Form - 13 Übungsanleitungen
zur Vorbereitung und Grundschule - Die 5-Bilder-Form im Detail

Autor: Gottfried Michael Rinner -

© 2010 Tai Chi Gung - Landessportverein, Salzburg, Post an: Münchener Str. 80/5, D-83395 Freilassing, ZVR-Zahl: 237882819

Telefon: +49 (0)8654 / 77 22 36

eMail: zentrale@tai-chi-gung.at www.tai-chi-gung.at

* Leseprobe *

GOTTFRIED MICHAEL RINNER

Tai Chi Gung – Grundkurs

Übungsinhalte:

- Technik der Progressiven Muskelentspannung S. 27 - 28
- Atemübung: „Natürliche Bauchatmung“ S. 34 - 35
- Kräftigungs- und Meditationsübung:
„Baum umarmen“ S. 37
- „Haltungskontrolle“ (T-Stellung links/rechts) S. 43
- „Wechsel in T-Stellungen“
(„Spiele die Laute“ - „Wu Chi“ - „Hände heben“) S. 44 - 47
- Bogenschritt im Übungsrechteck S. 51 - 52
- Gehen im Bogenschritt S. 54 - 55
- „Bogenschritt 90° links“ S. 56 - 57
- Gehen in T-Stellungen („Pendelgang“) S. 59 - 64
- „Gehen im Sand“ S. 64 - 65
- „Abwehr nach links“ S. 66
- „Abwehr nach rechts“ S. 68
- „Ball halten“ S. 69 - 70
- Die „5-Bilder-Form“ S. 76 - 146

Autor: Gottfried Michael Rinner
Münchener Str. 80/5 • 83395 Freilassing/Salzburg
Telefon +49 (0)8654/77 22 36 • eMail: gottfried.rinner@tai-chi-gung.at



© Tai Chi Gung - Landessportverein im Dezember 2010.

* Leseprobe *

Einführung

Hier finden Sie
Randnotizen und
Hinweise.

Wie zum Beispiel:

Der **Online-Fernlehrgang** bietet zusätzlich einen **Trainingsplan** für 12 Wochen-Einheiten, **Glossar** im Forum und **Videsequenzen** zu Einzelübungen und Abschnitten.

Jeder Tai-Chi-Trainierende kann mit der hierin vorgestellten „5-Bilder-Form“ von der „leeren Form“ zur „vollen Form“ gelangen!

Erklärungen zum Handbuch und Nutzen






Dieses Handbuch dient als Nachschlagewerk für den **Tai Chi Gung** Praktizierenden, um die **Geheimnisse des Kung Fu** entschlüsseln zu können.

Dem interessierten Einsteiger bietet dies die **vollständige Theorie** eines Grundkurses, um - sprichwörtlich - von den ersten Schritten, **bis hin zu einer ersten „vollen Form“** zu gelangen.

Im Unterschied zu üblicherweise am Markt erhältlicher Literatur, werden insbesondere **alle Grundlagen** (Körperhaltung, Atemtechnik, Grundstellungen, Grundpositionen und Schrittformen) **Punkt für Punkt** in der sogenannten „Grundschule“ erläutert, welche nahezu in jeden(!) „Formen“ vorkommen. Anstelle bloß eine „Form“ mit unzähligen körperlichen Bewegungsabläufen und Abfolgen vorzustellen, wurde die „5-Bilder-Form“ (dennoch: 51 Bewegungen) als „Einstiegs-Form“ gewählt und **neben dem physischen Aspekt, auch seelische und geistige Aspekte erläutert und mit einbezogen** (u.a.: Atemtechnik, Imagination, Kampfkunst).

Dieses Handbuch ist **ausschließlich für Vereinsmitglieder** des Tai Chi Gung - Landessportverein, Salzburg, **zum Abspeichern, zur Ansicht und zum Ausdruck auf Papier** zwecks **privater Ablage und Lesemöglichkeit freigegeben** - Urheberrecht und Copyright gelten selbstverständlich unberührt - eine Modifikation, Reproduktion, Veröffentlichung oder Weitergabe an Dritte ist ausdrücklich untersagt!

SYMBOL - LEGENDE

-  Exkurse
-  Anmerkungen
-  Übungsbeschreibung
-  Literaturhinweis
-  wichtigeSchlüsselinfo

Randsymbole und Notizen

Am linken Rand haben Sie Platz für eigene Anmerkungen und Notizen. Darüber hinaus finden Sie dort Randnotizen und Hinweise von mir, um auf spezielle Dinge aufmerksam zu machen oder gesonderte Textteile auch mit Symbolen hervorzuheben, wie zum Beispiel:

Exkurs

Dieser „Ausflug“ in ein anderes Thema oder einen Bereich, welcher gerade nicht behandelt wird, kann weitere Gedankengänge sowie Sichtweisen für andere Sachgebiete näher bringen.



Inhaltsverzeichnis

Einführung	i	„Wu Chi“	36
		Die T-Stellung (der Sitzschritt)	39
		Der Bogenschritt	48
KAPITEL 1:			
Allgemeines zu Tai Chi	3	„Gehen“ in Tai Chi Gung	54
Was ist Tai Chi?	3	Grundpositionen (als Hilfsmittel)	65
Für wen ist Tai Chi Gung geeignet?	5	„Abwehr nach links“	65
Tai Chi Gung ist eine erstaunliche Sportart:	6	„Abwehr nach rechts“	66
Problematiken für den Studierenden	7	„Ball halten“	69
Kultur und Mentalität	7	Wichtige Einzelbewegungen	71
Stile, Schulen und „Meister“	8	„peng“ - Abwehren	71
Übersetzungs- und Übertragungsfehler	9	„liú“ - Zurückziehen	72
Fehlende Definitionen und Vergleichsmöglichkeiten	11	„ji“ - Drücken	72
Die Geschichte(n) der Entstehung	11	„an“ - Stossen	72
Übungsarten im Tai Chi	15	Die 5 Prinzipien des Tai Chi Gung	74
Unterschied von Tai Chi zu Qi Gong	18	1. Prinzip: Vollkommene Entspannung	74
Vergleich zwischen Qi Gong und Tai Chi	20	2. Prinzip: Die Trennung von yin und yang	74
Vergleich für Fortgeschrittene:	21	3. Prinzip: Das Drehen der Hüfte	74
Schlussfolgerungen:	23	4. Prinzip: Den Oberkörper aufrecht halten	74
		5. Prinzip: Handgelenk der schönen Dame	74
		Die Merksätze von Yang Cheng Fu	75
KAPITEL 2:			
Grundschule Tai Chi Gung	24		
Die korrekte Körperhaltung	24	KAPITEL 3:	
Die Füße	25	Die 5-Bilder-Form	76
Die Beine	25	Erlernen der 5-Bilder-Form	78
Der Hüftbereich	25	„Wecke das Chi“	82
Der Bauch- und Brustbereich	26	„Den Spatzenschwanz fassen - links“	95
Der Rücken (Wirbelsäule)	26	„Den Spatzenschwanz fassen - rechts“	114
Die Kopfhaltung (Hals, Kinn, Scheitelpunkt)	27	„Den Spatzenschwanz fassen - links“	121
Der Gesichtsbereich	27	„Die Arme ausbreiten und kreuzen“	122
Schultern, Arme, Hände	28	„Das Chi im Dan Tien versenken“	136
Die „innere Haltung“ - Lächeln	29		
Die Atemtechnik – „richtiges Atmen“	31	SCHLUSSWORTE	
Die natürliche tiefe Bauchatmung	33		
Die drei Grundstellungen	36		

Allgemeines zu Tai Chi

Oder: Was es noch zu wissen gibt

Was ist Tai Chi?



Viele kennen dieses Symbol, aber wie viele Menschen bei uns wissen, dass genau dieses Symbol im Chinesischen „TAI CHI“ bedeutet?

Genauso verhält es sich mit der dazugehörigen ganzheitlichen, körperlichen Ertüchtigung. Viele Menschen haben schon davon gehört oder davon gelesen. Aber: „Erkennen und Kennen“ ist etwas völlig anderes als „Wissen, Können und Erfahrung“. Mit vorliegendem Handbuch soll das **Wissen vertieft**, das in der Praxis erworbene **Können perfektioniert** und Anregung für weitere **Erfahrungen geschaffen** werden.

Tai Chi (oft auch: „Taiji“), sprich „tai tshi“, ist eine uralte chinesische Form des Trainings für Geist, Seele und Körper. Natürliche Körperhaltungen werden in den Übungen durch entspannende und meditative Bewegungen in langsamem Tempo miteinander verbunden.

Seit Jahrhunderten stellt Tai Chi ein bewährtes Rezept für eine stabile Gesundheit und ein langes Leben dar. Diese Bewegungskunst beruht auf chinesischen Erkenntnissen der Gesetze der Natur. Es geht hierbei um innere Ausgeglichenheit, ein tiefes Atmen, die richtige Körperhaltung, um geistige Konzentration und vollkommenes Entspanntsein. Die Ausübung von Tai Chi weckt und harmonisiert das Chi, das von den Chinesen so bezeichnete Kraft- und Energiephänomen in unserem Körper.

Mangels Vergleichsmöglichkeit, vielleicht auch weil man den chinesischen Begriff nicht übernehmen wollte, wurde dies früher von westlichen Besuchern in China als „Schattenboxen“ zu uns überliefert. Dieser Begriff ruft jedoch völlig falsche Assoziationen hervor.

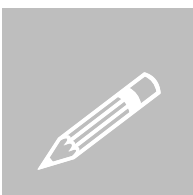
TAI CHI GUNG ist vielmehr ! – Es ist gleichzeitig(!):

- Meditation in Bewegung
- Bewegungskunst und Körperbeherrschung
- die „innere“ Kampfkunst
- Stärkung und Arbeiten am Chi („Chi Gung“)

- Mentales und geistiges Training
- Emotionstraining in sanfter Form
- Selbstverteidigung durch Körperbeherrschung *ohne Angriff*
- Ganzkörpertraining ohne schädliche Nebenwirkung

und noch anderes mehr.

Wie wir nun erkennen können, stellen die **Körperübungen nur einen Aspekt** des Tai Chi dar.



Anmerkung

Wird die Betonung darauf gelegt, dass Tai Chi auch als Kampfstil anzusehen ist, so wird dies in westlicher Literatur meist als „Tai Chi Chuan“ oder „Tai Chi Quan“ bezeichnet.

„Chuan“ bzw. „Quan“ (sprich: „tschu-an“) bedeutet „Faustkampfmethod“.

Hieraus entstand vermutlich auch die in den Westen überlieferte Kurzbezeichnung „Schattenboxen“.

Körperlich gesehen, erlernt man am besten zuerst Grundhaltungen, Positionen und Einzelbewegungen, welche schließlich in einem zusammenhängenden und harmonischen Bewegungsablauf – der sogenannten „Form“ – ausgeführt werden. Der rein körperliche Aspekt hierbei und die gewissermaßen „mechanische“ Ausführung der Bewegungen wird von den Chinesen als „leere Form“ bezeichnet, welche es im Anschluss mit Geist und Seele „zu füllen“ gilt.

Unter der Bezeichnung „Tai Chi Gung“ soll dies dem westlichen Menschen in geeigneter Art neu zugänglich gemacht werden. Es werden die Erkenntnisse und Formen der chinesischen Tradition genutzt und unabhängig von exklusiven Familienüberlieferungen oder Familienstilen, diese in für westliche Mentalität geeigneter Art gelehrt und trainiert.

Mit Fortschreiten in der Praxis erlernt man weitere Formen mit immer mehr oder auch schwierigeren Positionen und Abläufen. Eine persönliche Entwicklung erscheint hierbei nach oben offen.

Grundschule Tai Chi Gung

Grundlagen der praktischen Übung.

Damit mit der Praxis begonnen werden kann, sind einige grundlegende Kenntnisse erforderlich. In der Grundschule werden diese angewendet und geübt, um diese zu perfektionieren und in jeder Übung oder Form zu beherrschen.

Die korrekte Körperhaltung

Die Körperhaltung des Menschen in Tai Chi wird bildhaft mit einem Baum verglichen. Diese Metapher vermittelt die Grundidee der Tai Chi – Körperhaltung. Die Wurzeln des Baumes müssen gut in der Erde verankert und „fest“ sein. Nur so kann der Baum ausreichend Nährstoffe und Wasser aufnehmen sowie Witterungseinflüssen standhalten. Ist der Baum gut verwurzelt, kann sich auch der Stamm kräftig und gesund entwickeln wodurch die Äste, Zweige und Blätter gut austreiben und dem Licht entgegenwachsen können. Die Krone des Baumes entfaltet sich. So erhält der Baum aus der Erde Nahrung und kann vom Himmel das Licht aufnehmen.



Bild 4.1 Körperhaltung Tai Chi Gung – Ausgangsposition

Wir können also sagen: wir stehen aufrecht (mit „geradem“ Stamm und Haupt) und mit fest „verwurzelten“ Füßen; zugleich entspannt und gelöst (mit „entspannten“ Schultern, Brust und Bauchbereich, sowie „lockeren“ Armen und Händen – wie die Äste des Baumes, die zwar fest, aber nachgiebig sind sowie Zweige und Blätter, die sich sanft im Wind bewegen können).

Im Folgenden werden die einzelnen Bereiche beschrieben.

Die Füße

Wenn wir stehen sind die Füße immer ungefähr eine eigene Schulterbreite weit nebeneinander entfernt. Die Muskeln sind so zu entspannen, dass sich die Füße an den Boden anschmiegen können. Wir richten uns so aus, dass wir am belasteten Fuß immer die Ferse und den Zehenballen gleich gut spüren können. Mit unserer Vorstellungskraft verwurzeln wir die Füße am Boden.

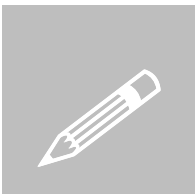
In der Grundstellung „Wu Chi“ (s.u.) sind beide Füße parallel zueinander und Schulterbreit voneinander entfernt aufgesetzt. Die Zehen zeigen nach vorne in Blickrichtung. Das Gewicht wird auf beide Füße gleichmäßig verteilt.

Die Beine

Wir öffnen die Beine im Schritt so weit, bis wir das Gefühl haben, dass diese senkrecht über den Füßen stehen. Die Knie werden hierbei leicht gebeugt und sollten sich ungefähr über den Knöcheln/Anfang Rist befinden.

Der Hüftbereich

Das Becken lässt sich durch Öffnen und Beugen der Beine gut bewegen und einstellen. Die Hüfte können wir nun so kippen, dass im Rücken im Lendenbereich die Krümmung der Wirbelsäule abflacht. Die Wirbelsäule baut sich nun senkrecht über dem Beckengürtel auf, der Rücken wird entlastet. Der Kippvorgang soll **ganz sacht** und mit **wenig Muskelkraft** erfolgen, da ansonsten Hüft- und Bauchbereich verspannen.



Tipp

Das Kippen des Beckens lässt sich auch ganz leicht im Stehen üben und die Abflachung der Lendenwirbelsäule kontrollieren, indem man einen Türrahmen als Hilfsmittel nimmt.

Hierzu stellt man sich in einen Türrahmen und lehnt sich mit dem Rücken dagegen, am besten auf die der Tür abgewandten Seite, um genügend Bewegungsfreiheit für eine lockere Armhaltung und die Beine zu haben. Die Füße und Beine sollten der Tai Chi – Körperhaltung entsprechen, dann kann das Becken – ohne Kraftaufwand, locker(!) - so gekippt werden, bis man spürt, dass der Lendenbereich flach auf dem Rahmen aufliegt.

Nach einiger Übung kann die gewünschte Lendenwirbelsäulenstellung auch ohne Hilfsmittel erreicht werden. Anfangs kann ab und zu im Türrahmen eine „Selbstkontrolle“ erfolgen.

Die drei Grundstellungen

Die Definition in Tai Chi Gung lautet: „Grundstellungen beschreiben den Stand, d.h. die Fuß- und Beinstellung, sowie die entsprechende Körperhaltung, welche einzunehmen ist. Also ‚die Stellung‘, wie man steht und wie der Körper ausgerichtet ist, hierbei sind die Haltung der Arme und Hände (vorerst) zweitrangig.“

In Tai Chi Gung kennen wir drei Grundstellungen¹⁸:

- „Wu chi“ (die Reiterstellung),
- die „T-Stellung“ (auch der „Sitzschritt“ genannt), und
- den „Bogenschnitt“, welcher von mir als Hybrid genannt und verwendet wird, weil mit diesem Begriff sowohl die einzunehmende Endstellung, als auch die (Schritt-)Bewegung bezeichnet wird, welche hierbei korrekt auszuführen sind.

Diese drei Grundstellungen lassen sich in nahezu allen Bildern des Tai Chi Gung wiederfinden, daher ist es gerade für den Anfänger wichtig, diese immer wieder einzuüben und die korrekte Ausführung selbst anhand vorliegender Beschreibungen zu überprüfen.

„Wu Chi“

Die erste Grundstellung ist „Wu Chi“, welche in breiter Ausführung auch als „Reiterhaltung“ bekannt ist.



Bild 4.2 Grundstellung „Wu Chi“ frontal – Gewichtsverteilung: 50:50 auf beide Beine

¹⁸ im Grunde vier, aber die vierte kommt erst in komplizierteren Formen und im Waffentraining vor.

Ausführung

Wir stehen Anfangs aufrecht und mit beiden Beinen und Füßen nebeneinander, dann machen wir mit einem Bein einen Schritt seitwärts, damit die Beine im Abstand von einer eigenen Schulterbreite und die Füße parallel in Blickrichtung zur Ruhe kommen (s. d. a. „Ausgangsposition“ Bild 4.1).

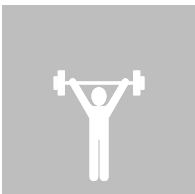
Der Blick ist geradeaus in die Ferne gerichtet. Das Körpergewicht ruht exakt in der Mitte, d.h. die Beine sind exakt 50:50 belastet.

Anschließend beugen wir unsere Knie leicht und richten unseren Körper entsprechend der „korrekten Körperhaltung“ (lt. Anfang dieses Kapitels) aus, wobei alle Punkte beachtet werden sollen.

Nachdem die „Ausrichtung“ erfolgt ist, heben wir unsere Arme in Brusthöhe, wobei die Arme leicht gebeugt bleiben und jeweils einen Halbkreis bilden. Die Finger bilden eine „natürliche“ Verlängerung der Arme, die Fingerspitzen weisen aufeinander und sollten ungefähr 15 bis 20 cm voneinander entfernt gehalten werden.

Diese Haltung wird auch als „**Baum umarmen**“ bezeichnet.

Die eingenommene Grundstellung „Wu Chi“ ist eine überaus meditative Haltung und dient neben der Vervollkommnung der Prinzipien des Tai Chi Gung zum Wiederfinden der eigenen Ruhe und Zentriertheit. Die beiden Urkräfte yin und yang sind hierbei ausgeglichen und „ruhen“ sozusagen.



Einzelübung:
„Baum umarmen“

Kräftigungs- und Meditationsübung

Für den Anfänger dient „Wu Chi“ mit Position „**Baum umarmen**“ vorwiegend zur Stärkung und Verbesserung der Beinmuskulatur und sollte Anfangs ca. 5 Minuten lang „gehalten“ werden.

Dabei wird auf die korrekte Körperhaltung und auf eine natürlich, tiefe Bauchatmung geachtet. Mit jedem Atemzug stellt man sich vor, dass das Gewicht des Körpers in die Füße sinkt und man immer tiefer „verwurzelt“.

Mit weiterer Übungspraxis steigert man die Dauer nach und nach auf fünf, dann auf zehn und schließlich auf 15 Minuten - Fortgeschrittene können in dieser Meditations-Haltung durchaus eine Stunde lang und oft sogar viel länger verweilen.

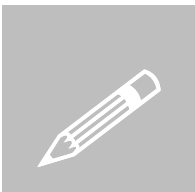
Eine Erweiterung hierzu stellt das „breite Wu Chi“, auch „**Reiterhaltung**“ genannt dar, welche mit den Füßen in doppelt breitem Schulterabstand eingenommen wird und einen noch niedrigeren Schwerpunkt und noch tiefere „Verwurzelung“ ermöglicht.



Bild 4.3 „breites Wu Chi“ frontal – die „Reiterhaltung“

Bild 4.4 die „Reiterhaltung“, Seitenansicht

Die Seitenansicht zeigt, dass der Kopf in gerader Linie über dem Becken (=Schwerpunkt) und den geöffneten Beinen steht. Die Knie befinden sich nun über den Zehen.



! Wichtig !

Anmerkung

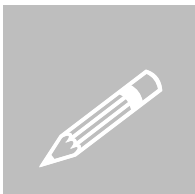
Wichtiger Trainingshinweis für Anfänger:

Um Beeinträchtigungen des Kniegelenkes zu vermeiden, empfiehlt es sich generell, dass in keiner Haltung des Tai Chi Gung die Knie über die Zehen hinausragen sollten.

Die 5-Bilder-Form

Mit der ersten „Form“ bis zur „vollen Form“:

Es drängt sich für manche die Frage auf:



Warum lernt ein Anfänger in Tai Chi Gung eine Form mit „nur“ 5 Bildern?

Antwort (Aus „Ask a Sifu“ im Forum):

Wichtig: Als allererstes lernst Du die Grundlagen zu beherrschen - dann erst folgt die Form (eine Form).

Nur ein gutes, stabiles Fundament trägt ein prunkvolles mehrstöckiges Bauwerk

Fehlt diese Basis, übst Du jahrelang Techniken einer "äußeren Form", betreibst hauptsächlich "Gymnastik" ohne wirklich zur "inneren Form" ("vollen" Form) zu gelangen.

Nur wer die Körperhaltung, die Grundstellungen, die Atemtechnik, die Ausführung "korrekter Bewegung im Raum" - die Schrittfolgen (das Gehen, Drehen und Schreiten) verinnerlicht und einen guten, festen Stand hat, kann Bilder einer Form richtig ausführen.

"Ein Kind lernt auch zuerst gehen, bevor es zu laufen beginnt".

"Verstehst" Du die Grundlagen, dann "weißt" Du bei jedem Bild auch selbst(!), ob Du dieses gerade korrekt ausgeführt hast, oder wo Du Deine Haltung und Bewegung noch verbessern musst.

Laut Definition ist „die Form“ der durchgehende harmonische Ablauf und Folge von Bildern. Das „Bild“ bezeichnet die mehr oder weniger komplexe zusammengehörende Einzelübung innerhalb einer Form, welche die klassischen Tai Chi (Quan) - Bezeichnungen übernimmt.

Schlussworte

Generelle Hinweise

Tai Chi Gung ist eine Sportart - Sie sind für sich und Ihre Gesundheit selbst verantwortlich!

Alle Anleitungen beschreiben die Ausführung einer Sportart - diese sind weder Therapie noch sind diese als irgendwelche therapeutischen Maßnahmen oder als therapeutische Vorschläge zu sehen - im Zweifel befragen Sie immer Ihren Arzt oder Therapeuten.

Wenn Sie einen Tai Chi Gung Lehrgang machen - egal ob in der Gruppe im Verein oder allein zu Hause den Grundkurs, beachten Sie bitte:

- Gehen Sie Schritt für Schritt und der Reihe nach vor - lassen Sie weder Übungen noch einzelne Übungstage aus!
- Der Fernlehrgang „Grundkurs in Tai Chi Gung“ ist aufgrund jahrelanger Trainingserfahrung langsam aufbauend konzipiert. Jede(!) Übung hat Sinn und Zweck, welcher sich manchmal erst später erschließt - Machen Sie immer dort weiter, wo Sie zuvor gerade aufgehört hatten und überspringen Sie nichts.
- Gehen Sie langsam und „ohne Gewalt“ vor - Üben Sie bedächtig, ruhig und gelassen - Lassen Sie sich und Ihrem Körper Zeit, sich an die Beanspruchung und die Bewegungen zu gewöhnen. Es soll durchaus anstrengen, aber keineswegs „schmerzen“. Falls während einer Übung etwas wehtut (einmal abgesehen von Muskelkater, gerade zu Beginn), ist es meist ein Hinweis darauf, dass die Körperhaltung nicht korrekt ist oder die Bewegung falsch ausgeführt wurde - machen Sie in jenem Falle keinesfalls weiter, sondern klären Sie das unbedingt gleich ab!

Danksagung

Der erste Dank gilt **Dr. Hans Endres** (verstorben), Philosoph, Numerologe, ganzheitlicher Unternehmensberater und Autor (u.a. das Buch: „*Das spirituelle Menschenbild – und seine Verwirklichung im täglichen Leben*“), welcher mir 1995 im Rahmen eines Wochenseminares sprichwörtlich versuchte „den Kopf zu waschen“ und nach vielen hitzigen Gesprächen auch den Ausschlag zum Start der intensiven Beschäftigung mit Tai Chi (Chuan) gab. Dies führte schlussendlich auch zur Gründung des Tai Chi Gung - Landessportverein in Salzburg, womit die daraus gewonnenen Erfahrungen auch anderen Menschen zugänglich gemacht werden konnten. [„*Vielen Dank, lieber Dr. Endres – wo immer Du auch sein magst!*“]

Hervorzuheben sind die Geduld, Zuversicht und Unterstützung meiner Lebensgefährtin, sowie meiner Tochter, Iréne-Katrin Hollaus, welcher auch für die Erstellung und zur Verfügungstellung der hierin verwendeten Zeichnungen, Grafiken und Bilder zu danken ist.

Ebenso gilt der **Dank allen Mitgliedern und Förderern** des Tai Chi Gung - Landessportverein, welche in den Trainings und auf den Webseiten an allem teilhaben können und durch ihren Einsatz sowie ihren Beiträgen, für die erfolgreiche Weiterführung und Weiterentwicklung des Vereins Sorge tragen.