

Dienstag, 25. März **Das getanzte Tai Ji** von Großmeister Al-Huang

Tai Ji-Bewegungen haben
– wie auch die Bewegungen in der Natur –
wenig zu tun mit
Zweckerfüllung,
Ichkontrolle,
Berechnung.

Tai Ji ist ganz einfach da!

Wir beschreiben Tai Ji
als den
nicht verstandesmäßigen,
nicht kontrollierten,
nicht beabsichtigten
Tanz der Natur,
des Lebens.



Müßte ein Tausendfüßler
die Bewegungen
seiner unzähligen Beine
mit dem Verstand kontrollieren,
das arme Tier
könnte keinen Schritt mehr tun.

Das gewinnen wir durch Tai Ji

Tai Ji befreit unseren Körper von Verspannungen;
es fördert die allgemeine Entspannung und regt den Kreislauf an.

Es aktiviert alle Muskeln, Sehnen und Gelenke.

Es stärkt unsere körperlichen Kräfte, ohne uns anzustrengen.

Tai Ji erhält die Jugendlichkeit und das Bewußtsein für die eigene Lebendigkeit.

Es verlangsamt den Alterungsprozeß – es ist wie ein Jungbrünnen.

Tai Ji verhilft uns zu Gelassenheit und innerer Sammlung.

Es klärt und schärft den Geist, was uns hilft, uns auf das Wesentliche
in unserem Alltag zu konzentrieren.



*Lasse den
Energieball
wachsen, bis Du
auch Deine
Ellenbogen in
diese wiegende
Bewegung
einbeziehst.*



*Gestalte Deinen
Energieball,
forme ihn zu
einer quer vor
Deinem Körper
liegenden
unendlichen
Achterschleife.*

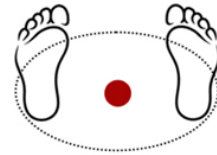
Das Tai Ji von Meister Al Huang



yuan bu 源步
UrsprungsSchritt



Yuan Bu ---> Gan Ji ---> Ma Bu
Wertschätzung & Dankbarkeit



ma bu 馬步
PferdeGott-Schritt

1. Die Erde

1. Der wunderbare Augenblick der Harmonie - tai ji
2. Den Smaraggrünen Drachen umarmen
3. Das Öffnen von Zeit & Raum
4. Himmel & Erde berühren
5. Das Finden des Inneren Juwels

2. Der Mensch

6. Erde und Himmel durchstreifen
7. Sich loslösen von Zeitlichem
8. Sich Öffnen, für den Kreislauf des Lebens
9. Das Lebenswerk zwischen den Händen halten
10. Das Zurücknehmen von Zeit & Raum

3. Der Himmel

11. Das Schmieden des Selbst, das Unwesentliche loslassen
12. Die Goldenen Blüte durchdringt Erde, Mensch und Himmel
13. Zum Berg zurückfinden und den Weißen Tiger umarmen
14. Die Rückkehr zum Ursprung – Quelle - Beginn - Frühling
15. Die Wertschätzung

*Das Sein endet im Nicht-Sein,
das Nicht-Sein ist der Ursprung des Seins.*

Jing-Ling Zi

Tai Jí

Der Firstbalken
Punkt an dem sich alles trifft
Das Absolute Höchste Vollkommene

A large, bold calligraphic character '太' (Tai) in black ink on a white background. The character is composed of a horizontal top bar and two long, sweeping diagonal strokes that curve downwards and outwards, meeting at a central point.

Schauen wir uns einmal
den Begriff »Tai Ji«
im chinesischen Original an:

Das Wort *Tai*
ähnelt dem Körper eines
Menschen, der sich weit öffnet
und sich zugleich auf die
Quelle seiner Lebenskraft
in seiner Mitte konzentriert.

A large, bold calligraphic character '極' (Ji) in black ink on a white background. The character is composed of a horizontal top bar, a vertical stroke on the left, and a complex, swirling structure on the right that ends in a horizontal base.

Das Wort *Ji*
versinnbildlicht das ständige
Achtsam-in-sich-Hineinhorchen,
auf daß diese Meditation
in der Bewegung unablässig
vollkommener wird.

Ji ist eine Landkarte, ein Wegbereiter;
Ji zeigt uns, was wir von unserem
Körper lernen können, es bringt
das dem Körper angeborene Wissen,
seine Weisheit zum Ausdruck.

A large, bold calligraphic character '木' (Mu) in black ink on a white background. The character is composed of a vertical stem and two diagonal branches that spread out from the top, resembling a tree.

Wir können uns mit einem
wachsenden Baum vergleichen.

Von den Wurzeln
(unsere Füße und Beine)
über den Stamm
(unser Becken und unser Oberkörper)
breiten wir uns aus
mit Ästen und Zweigen
(unsere Arme und unsere Hände),
mit Blättern, Blüten und Früchten
(unsere grenzenlosen schöpferischen
Ausdrucksmöglichkeiten).

A large, bold calligraphic character '亟' (Xu) in black ink on a white background. The character is composed of a horizontal top bar, a vertical stroke on the left, and a complex, swirling structure on the right that ends in a horizontal base, similar to '極' but with different proportions.

Wir sollten nicht vergessen,
demütig zu bleiben,
wenn wir über uns hinauswachsen,
uns mit dem Himmel (oberer Querstrich)
und der Erde (unterer Querstrich)
vereinen (wie das Quadrat,
das in einen Kreis übergeht),
uns ständig mit ihnen austauschen
(unendliche Achterschleife)
und so unsere Energie erneuern.