

Tai Chi Chuan - Übung

Sānjiǎoxíng 三角形 Das Dreieck

1 Ausgangsstellung: Parallelstand, Arme hängen locker nach unten, Fingerspitzen zeigen zur Erde. Die Beine sind locker gestreckt. Der Kopf wächst zum Himmel, das Kreuzbein sinkt gleichzeitig zur Erde. Die Wirbelsäule längt und begradigt sich (Prinzip der „wachsenden Säule“).
Verteilung in den Fußsohlen: Ballen 50% / Fersen 50%



2 Sinken des Zentrums bis das Knie und die Zehen eine Lotlinie bilden. Bei der Sinkbewegung bleibt der Kopf bewahrt (Kopf hängt am „Himmelsfaden“). Dabei die Hände in einer schrägen Linie nach oben führen, bis sich die Fingerspitzen berühren und die Arme und Hände zusammen ein Dreieck bilden. Verteilung in den Fußsohlen: Ballen 10% / Fersen 90%



3 Das Zentrum steigt nach oben unmittelbar nach Berührung der Fingerspitzen. Das Dreieck bewahren und nach oben führen bis der Blick unter den Händen nach vorne möglich ist. Verteilung in den Fußsohlen: Ballen 90% / Fersen 10%



4 Sinken des Zentrums, Fingerspitzen lösen sich dabei voneinander. Die Arme gehen zuerst in einer schrägen Linie nach unten. Die Ellbogen führen bzw. gehen voran. Verteilung in den Fußsohlen: Ballen 10% / Fersen 90%



5 Wenn die Arme horizontal sind mit den Handflächen zur Erde zeigend beginnt erneut eine Steigbewegung des Zentrums. Die Hände bzw. Arme werden langsam weiter nach unten losgelassen, bis sie wieder in der Ausgangsstellung (s.o.) angekommen sind. Verteilung in den Fußsohlen: Ballen 50% / Fersen 50%

Wiederholen nach eigenem Ermessen