

Die Tai Ji Kurz-Stock-Form

auch für **Rüstige Senioren**

**Kreiert von Andreas W Friedrich
gemäß den traditionellen Prinzipien des
Integralen Yang-Stils**

*Die KSF-24 kann mit einem Gehstock, einem Wanderstab oder einem Regenschirm ausgeführt werden.
Ein Geh-Stock wird oft als negativ empfunden, als Rückschritt, als ein Verlust des unbeschwertes Gehens, als Versagen. Dabei ist er Notwendend, gleichsam das dritte Bein, um das jeweilige Übel zu kompensieren. Mit entsprechenden Übungen und positivem Denken kann man aber daraus mehr als ein Hilfsmittel machen und dazu stehen. Viel mehr als das Manko (Alter, Behinderung, und Gleichgewichtstörungen) auszugleichen, geht es darum sich mit dem Gehstock anzufreunden, und etwas Eigenes damit zu kreieren.*



Mit Fantasie das Schicksal austricksen: vielleicht ist es der Stock des Großvaters, eine modische Ausführung, eine Erinnerung an den Urlaub in exotischen Ländern, ein Sammelobjekt, oder gar selbstgeschnitzt und individuell verziert.

Die Geschichte von Elfriede...

Mit 75 Jahren fing sie mit Tai Chi Chuan an, "jetzt endlich habe ich gefunden, was ich lange gesucht habe". Nicht etwa die Kurzform wollte sie lernen, um Balance und Koordinationsvermögen zu trainieren, sondern die lange Form des traditionellen Yang-Stils mit seinen 169 Yin-Yang-Phasen, um auch das Gedächtnis zu schulen, um die Merkfähigkeit zu bewahren. Und sie kommt heute noch, mit ihren 85 Jahren in meinen Unterricht, als Vorbild von allen geschätzt und in die Kurse integriert. Sie gehört einfach dazu mit ihrem tapferen Kampf gegen Schmerzen in Schultern und Wirbelsäule, mit ihrer unverdrossenen Beharrlichkeit und neugierigem Humor. Stets farbenfroh gekleidet, läßt sie fast keine Stunde aus.

Vor kurzem aber verschrieb der Arzt ihr einen Krückstock zur Entlastung ihrer Hüfte. Da war es vorbei mit ihrer Fröhlichkeit, der Stock als Sinnbild der Gebrechlichkeit, schwarz, mit Gummipropf am Ende...

Ich schlug ihr vor, eine Bewegungsabfolge für den Gehstock zu entwickeln, bei der es in alle Himmelsrichtungen zum Teil richtig scharf zur Sache geht, so wie ich es in China bei einer sehr alten Frau gesehen habe.



...ihr strahlendes Gesicht, ihre Augen beim Üben der KSF (Kurz-Stock-Form), dieses ganz bei der Sache sein, wach und lebendig und ein Lächeln wieder tief aus dem Inneren...

Vorbei die Zeiten der Sitzplatzbelegung durch jugendliche Altersverächter, vorbei die Zeiten der Beschimpfungen und Verunglimpfungen, vielmehr ist die Zeit der gegenseitigen Achtung der Generationen und der Wertschätzung des Alters wieder angesagt.

Die Kurz-Stock-Form



Die Form mit dem kurzen Stock (80-90 cm) kann mit einem Wanderstab, einem Regenschirm oder einem Geh-Stock ausgeführt werden. Die Form ist mit ihren 24 Bewegungen relativ kurz (Ausführungsdauer circa 1 Minute) und auch für ältere Menschen, die noch keine Tai Chi Erfahrungen gemacht haben, leicht zu lernen. Alle Bewegungs- und Energieprinzipien der Tai Ji-Tradition können in diese Form integriert werden.



Die KSF schafft einen Ausgleich in den Elementen Holz und Metall. Holz dehnt sich in aller Richtungen aus, vor allem nach unten und oben wie ein Baum; Metall zieht sich zusammen und dehnt sich aus.

Die zugeordneten Jahreszeiten sind Frühling und Herbst, die Farben grün und weiß, die Organe Leber und Lunge.

Die Form wird je nach den Befindlichkeiten und Wünschen des Lernenden mit großen oder kleineren Bewegungen, langsam oder auch schneller, mit unterschiedlicher Geschwindigkeit oder fließend ausgeführt.



Der Gleichgewichtssinn wird geschult, die Gelenke beweglich erhalten, das Gedächtnis trainiert und die Qi- und Blutzirkulation angeregt.

Auch der Aspekt der Selbstverteidigung und sinn-gebenden Anwendungen gehört zum Programm.



Einfache Bewegungs- und Koordinationsübungen, meditativ-konzentrierte und sogar Partnerübungen runden das Programm ab.

In der Lehrerausbildung wird die Form "beidseitig" unterrichtet.

Ich danke Elfriede März für diesen Anstoß, um eine neue Form nach den alten Prinzipien zum Wohle der Gesundheit in die Welt zu bringen und das mit noch mehr Lebensfreude und nicht endender Wandlung im Erlernen von Neuem.....

AW=

