

Für Einsteiger für ein grundlegendes Verständnis.

Qi (Chi)

Qi gilt als die Kraft, die alles Lebendige durchströmt – Menschen, Tiere, Pflanzen und die Natur insgesamt.

Es gibt oberflächliche (äussere-Qiflüsse: durch die Haut, Muskeln, Zwischen Haut und Muskulatur) und tiefere (innere-Qiflüsse: durchströmt alle Organe, steuert Körperfunktionen (Atmung, Verdauung, Kreislauf) reguliert Emotionen, hält innere Stabilität).

Wenn du im Stehen:

- dich öffnest und ausdehnst in den Raum
- deine Muskulatur entspannst so dass sie sich öffnet und nicht herunterhängt
- Mentale, emotionale und körperliche Spannungen loslässt
- den Atem wahrnimmst du und atmen lässt

dann beginnt Qi nicht nur stärker zu fließen,  
sondern durch die Auswirkungen sichtbar (man sieht es dir an) und spürbarer zu werden. Du wirst mit Leichtigkeit überschwemmt, getragen und gehalten.

Qi ist nichts, das man macht.

Es zeigt sich dort,  
wo unnötige Spannung endet.

Wo Aufmerksamkeit ist, entsteht Verbindung.

Wo Verbindung ist, wird Qi erfahrbar.

Qi wird feiner, wenn Absicht leiser wird.

Je weniger du willst,  
desto klarer wird das Empfinden.

### **Qiflüsse (im Volksmund, Meridiane)**

Qiflüsse werden oft als Linien im Körper dargestellt.

Diese Bilder sind hilfreich –  
aber im Üben sind Qi-flüsse keine Leitungen,  
sondern Flüsse in verschiedenen Grössen.

Im Taiji-Training nehmen wir die Flüsse als Wärme, als Weite, als Strömung, als innere Verbindung zwischen Bereichen wahr.

Zum Beispiel:

Wenn die Füße weich sind,  
und die Aufrichtung mühelos,  
entsteht oft ein Empfinden von Verbindung  
vom Boden bis in den Oberkörper.

Das ist kein „Tun“.  
Es ist Wahrnehmung.

Qi-flüsse müssen nicht aktiviert werden.  
Sie werden spürbar,  
wenn der Körper organisiert,  
und der Geist ruhig ist.

Je klarer die Struktur,  
desto freier die Strömung.  
Je freier der Geist,  
desto weniger braucht es Bilder.

## Meditation

Meditation im Taiji ist kein Abschalten.  
Sie ist ein vollständiges Dasein im Körper.

Wir sitzen oder stehen nicht,  
um etwas zu erreichen,  
sondern um direkt zu erfahren.

Wesentliche Qualitäten:

- Wachheit ohne Anspannung
- Ruhe ohne Absinken
- Präsenz ohne Kontrolle

Der Atem ist dabei kein Werkzeug,  
sondern ein Anker.

Gedanken dürfen auftauchen.  
Gefühle dürfen da sein.  
Der Körper bleibt Bezugspunkt.

Meditation bedeutet nicht, still zu werden –  
sondern nichts mehr festzuhalten.

Wenn die Methode verschwindet,  
beginnt Meditation.