

# **Tai Chi Chuan, Fünf-Elemente-Übung** (chinesische Bewegungsmeditation)

und

# **Lu Jong, Die Öffnung der fünf Elemente** (tibetische Bewegungslehre)

**Ausführungen von Thomas zur DVD:**

**Auf der DVD seht Ihr die Übungen, welche wir an der Tagung praktizierten.**

## **1. Teil: Tai Chi Chuan** (chinesische Bewegungsmeditation)

Meiner Meinung nach eine, wenn nicht "die" subtile Körperübung.

- Die Konzentration auf den Körper macht aufmerksam auf die im Körper stattfindenden Prozesse.
- Die Aufmerksamkeit für die im Körper ablaufenden Prozesse ist die Voraussetzung für das Erkennen körperlicher Signale um die Pole Gesundheit und Krankheit.
- Sich-Üben im Tai Chi Chuan lenkt die Aufmerksamkeit auf erfahrbare Wärmeströme, Durchblutungserlebnisse und andere energetische Prozesse, z.B. durch Prickeln, Leichtigkeit, oder Schwere, Ströme und Spannungen spürbar. Wir merken, wie unser Wohlbefinden damit zusammenhängt.
- Tai Chi Chuan steht im Kontakt mit unsere gesamten Lebensenergie und ist ein System zur Pflege unserer Vitalität. Hierbei spielen die Körperhaltung, die Bewegungsqualität und die Gestaltung der inneren Prozesse über die Atmung eine entscheidende Rolle.

wir übten eine kleinere Tai-Chi-Form:

## **Fünf-Elemente-Übung (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall)**

Die Fünf-Element-Übung wird auch "Harmonie" genannt.

Diese kleine Form ist eine wunderbare Komposition verschiedener überlieferter Bewegungsbilder, die auf der chinesischen Theorie der fünf grundlegenden Elemente aufbauen. Besonders die traditionelle chinesische Medizin basiert auf der Verknüpfung des Yin-Yang-Prinzips mit der Fünf-Elemente Theorie. Die fünf Elemente werden hier als die verschiedenen Grundbestandteile der Materie aufgefasst und mit Wasser, Holz, Erde, Feuer und Metall angegeben. In diesen fünf Elementen, deren Qualitäten körperliche Bezüge veranschaulichen können, drücken sich Yin und Yang aus.

## **2. Teil: Lu Jong** (tibetische Bewegungslehre)

Meiner Meinung nach, eine Körperübung zwischen physisch und subtil.

Lu heisst "Körper" und Jong "Schulung". Lu Jong entstand in der Tradition des tibetischen Buddhismus.

Lu Jong gilt als alles umfassende Bewegungslehre und schenkt nicht nur unserem Körper, sondern auch unserem Geist Gesundheit.

wir übten folgende Lu Jong Form:

### **Fünf Grundübungen für die Öffnung der fünf Elemente**

#### **Wildgans, die Wasser trinkt**

Die Wildgans zieht ihre Bahnen am klaren, offenen Himmel. Gern lässt sie sich in weiten Landschaften mit Flüssen und Seen nieder; dabei bevorzugt sie kühle Orte. Sie steht für die Offenheit des Raumes. In der Mythologie wird der Gans die Fähigkeit zugesprochen Milch von Wasser trennen zu können. Das Raum-Element besitzt somit die Eigenschaften, zu unterscheiden und zu trennen.

#### **Yak, der seinen Kopf schwingt**

Der Wildyak lebt in den tibetischen Hochebenen und fühlt sich in seiner kalten Umgebung sehr wohl. Er steht gern mit den Hufen im eiskalten Wasser der Seen und Flüsse. Wenn tagsüber die Sonne scheint und es ihm zu heiss wird, stösst er mit den Hörnern in die Erde, um sie umzugraben und sich anschliessend in der kühlen Erde zu wälzen.

#### **Wildpferd das sich schlafen legt**

Das Wildpferd findet man in den tibetischen Hochebenen. Die flache Landschaft, in der es sich aufhält, berührt den fernen, unendlichen Horizont. Der kalte Wind weht zuweilen heftig über die weite Ebene und ist das bestimmende Element. Wildpferde leben in grossen Herden zusammen und sind sehr scheu. Ständig sind sie in Bewegung, sobald sie Menschen sehen, rennen sie leicht und geschmeidig wie der Wind davon.

#### **Falke, der sich im Wind dreht**

Der Falke fliegt hoch und frei durch die Lüfte. Im Gleitflug dreht er sich mit den wogenden Böen des Windes. Sein Blick ist scharf und reagiert auf die kleinsten Bewegungen. Bevor er einen Angriff auf seine Beute startet, sammelt er den Wind in den Flügeln, um dann aus grösster Höhe im senkrechten Sturzflug hinab zu stossen.

#### **Wie sich ein neuer Berg erhebt**

In den Schneebergen Tibets entspringen aus dem lebendigen Mandala des Berges Kailash die vier grössten Flüsse Asiens und fliessen in die vier Himmelsrichtungen. Sie versorgen alle Lebewesen in diesem Erdteil mit dem lebensnotwendigen Wasser.

Immer wieder staune ich wie einfach, kraftvoll und lebendig die Übungen, wie auch diese Texte (Hintergründe) dazu sind.