

Tai Chi - Harmoniereihe

Das Element "Wasser"

- Grundstellung
- die locker herabhängenden Arme treiben parallel bis auf Schulterhöhe (mit lockeren Handgelenken) → **EINATMEN**
- Arme wieder nach unten sinken lassen; Hüfte beugen bis in eine halbgehockte Stellung (Handgelenke beugen sich sanft gegen den Widerstand des Wassers) - Hände werden zusammengeführt → **AUSATMEN**
 → "Wassertropfen fallen tropfenartig einen Wasserfall hinab" ... Übergang zum Element "Holz"



➤ Wasser bildet die Grundlage für die Entstehung von Holz.

Das Element "Holz"

- in der Hocke (Fersen bleiben am Boden!)
- aneinandergelegte Hände werden nach oben bis über den Kopf geführt - dabei zunehmend aus der Hocke aufrichten → **EINATMEN**
- Hände über dem Kopf seitlich öffnen und eine Baumkrone formen - Arme sinken dabei mehr und mehr seitlich ab → **AUSATMEN**
 → "Baum entfaltet mehr und mehr seine Krone" ... Übergang zum Element "Feuer"



➤ Wasser ist notwendig, damit sich aus dem Samen eine Pflanze, ein junger Baum, d.h. Holz entfalten kann.

Das Element "Feuer"

- Hände zur Brust nehmen (→ "Herzflamme entzünden") → **EINATMEN**
- Gewichtsverlagerung nach rechts - linken Fuß dabei nach außen drehen - Oberkörper nach links drehen - Gewicht jetzt wieder nach vorn verlagern - Hände (Daumen & Zeigefingerspitzen bilden ein Dreieck) & Arme auf Brusthöhe nach vorn schieben (→ "Energie wird abgegeben") → **AUSATMEN**
- Arme wieder heranzuführen; Handflächen zur Brust führen & dabei zur Mitte zurückdrehen → **EINATMEN**
- dann: seitenverkehrte Wiederholung (Ausatmungs- und Einatmungssequenz ↗ oben)
- Arme/Hände parallel jeweils neben dem Oberkörper nach unten sinken lassen - Arme treiben dabei wieder unten auseinander → **AUSATMEN** ... Übergang zum Element "Erde"



➤ Holz verbrennt im Feuer, das Feuer kommt aus dem Herzen.

Sporttherapie	Praktisches, Stundenvorbereitung	Formularverantwortlicher: Sporttherapie
QD_2.2.18_10_Handout Tai Chi Harmoniereihe	Version: 02 – 19.02.2021	Seite 1 von 2

Das Element "Erde"

- Arme treiben weiter auseinander - bis ca. auf Lungenhöhe
- Hände heranzuführen, Handflächen zur Brust führen - Arme auf Höhe des Bauchnabels überkreuzen (Erdfrüchte werden gesammelt) → **EINATMEN**
- Hände treiben wieder auseinander - bis ca. auf Hüftbreite - dabei drehen sich die Handflächen nach unten (geerntete Früchte werden wieder an die Welt verteilt) → **AUSATMEN** ... Übergang zum Element "Metall"



➤ Das verbrannte Holz wird zu Erde.

Das Element "Metall"

- schräg nach links drehen und Arme parallel nach oben treiben lassen (Handflächen zeigen zueinander) - bis der Körper vollständig gestreckt ist - rechten Fuß allmählich auf Zehenspitzen stellen → **EINATMEN**
- zur Mitte zurückdrehen - Hände parallel vor dem Körper nach unten fließen lassen (→ "an einem Pfahl nach unten gleiten, der vor dir steht") → **AUSATMEN**
 dann: seitenverkehrte Wiederholung
- schräg nach rechts drehen - Arme parallel nach oben treiben lassen (Handflächen zeigen zueinander) - bis der Körper vollständig gestreckt ist - linken Fuß allmählich auf Zehenspitzen stellen → **EINATMEN**
- zur Mitte zurückdrehen - Hände parallel vor dem Körper nach unten fließen lassen (→ "an einem Pfahl nach unten gleiten, der vor dir steht") → **AUSATMEN**



➤ Aus der Erde wird Erz geborgen, welches dann zu Metall verwandelt wird.

Nach Ende des Elements "Metall" wieder von vorn beginnen.

Die Harmoniereihe mehrmals durchführen, um nach und nach Sensibilität für die Bewegungsqualität der "fünf Elemente" zu entwickeln und ein harmonisches Bewegungserlebnis entstehen zu lassen.

Da das Element "Erde" sowohl Yin und Yang zugeordnet wird, sollte ein Übungsdurchgang der "Harmoniereihe" auch mit diesem Element abschließen. So wird eine energetische Ausgeglichenheit gewährleistet.