

Tai'Chi - Schwertform

Intro



Das Mantra:

01 Der Unsterbliche weist den Weg

02 Drei Ringe umgeben den Mond

03 Der grosse Bär

04 Die Schwalbe holt einen Schnabel voll Wasser

05 Links und rechts fegen

06 Der kleine Bär

07 Die Schwalbe fliegt zum Nest

08 Die flinke Katze fängt die Maus

09 Der Phönix hebt den Kopf

10 Die Wespe fliegt ins hohe Eck

11 Der Phönix breitet den rechten Flügel aus

12 Noch ein kleiner Bär

13 Der Phönix breitet den linken Flügel aus

14 Auf Fische warten

15 Der gelbe Drache bewegt sich vorwärts

16 Ein Vogel sucht einen Schlafplatz im Wald

17 Der schwarze Drache schlägt mit dem Schwanz

18 Der grüne Drachen steigt aus dem Meer

19 Der Wind dreht die Lotosblätter

20 Der Löwe schüttelt den Kopf

21 Der Tiger schaut

22 Ein Wildpferd springt über die Schlucht

23 Das Pferd zügeln

24 Die Kompassnadel

25 Im Gegenwind Staub wegwischen

26 Das Boot mit der Strömung schieben

27 Die Sternschnuppe jagt den Mond

28 Ein Himmelpferd fliegt über den Wasserfall

29 Den Bambusvorhang heben

30 Das Schwert dreht sich links und rechts wie ein Rad

31 Ein Himmelpferd fliegt über den Wasserfall

32 Die Schwalbe holt einen Schnabel voll Lehm

33 Vogel Rock breitet die Flügel aus

34 Den Mond vom Meeresgrund heraufholen

35 Den Mond an die Brust drücken

36 Nazha späht in die Tiefe der See

37 Nazha schaut in den Mond

38 Eine Wildgans schießen

39 Der grüne Drache zeigt seine Klauen

40 Der Phönix breitet den rechten Flügel aus

41 Links und rechts über den Zaun schreiten

42 Eine Wildgans schießen

43 Ein weisser Affe opfert Früchte

44 Fallende Blüten links und rechts

45 Die Prinzessin am Webstuhl

46 Der Tiger wedelt mit dem Schwanz

47 Ein Fisch springt durchs Drachentor

48 Der schwarze Drache windet sich um die Säule

49 Ein Räucherstäbchen hochhalten

50 Der Wind weht die Pflaumenblüten

51 Die Elfenbeintafel hochhalten

52 Das Schwert festhalten und zum Anfang zurückkehren

01 Der Unsterbliche weist den Weg

Tai'Chi - Schwertform

Intro

Mantra ist ein Wort aus dem Sanskrit (eine Alt-Indische Sprache) und bedeutet in etwa Hymne. Eine solche Hymne kann eine Silbe, ein Wort, einen Vers sein dessen Gehalt eine religiöse Qualität hat. Religiös meint, dass diesen Sprachteilen eine Eigenschaft innewohnt die sich als spirituelle Kraft manifestieren kann. Das Mittel um diese Kraft sich manifestieren zu lassen ist ihr repetitives Rezitieren. Im Hinduismus, Buddhismus, Yoga ist das Rezitieren von Mantras bei jeder religiösen Handlung tragender Bestandteil.

Es ist nun mein Ansatz, dass ich in diesem repetitiven Rezitieren von Mantras zum Zweck der Freisetzung von mentalen und spirituellen Energien, eine Analogie zum Tai'Chi sehe. Diese mentale und spirituelle Energie ist auch Chi. Und das repetitive Wiederholen der Übungen des Tai'Chi verfolgt den gleichen Zweck wie das repetitive Rezitieren von Mantren, nämlich die Freisetzung und Pflege des Chi. Das Ausüben des Tai'Chi hat für mich in der Tat eine religiöse Dimension.

Gemäss meinem Verständnis sind die Namen oder Bezeichnungen der einzelnen Figuren des Tai'Chi Mantren. Deshalb empfehle ich, diese auswendig zu lernen. Sie können diese Mantren beim Ausüben der Grund- oder Schwertform still in sich oder leise vor sich hin rezitieren. Sie können sie aber auch ohne körperlich Tai'Chi zu machen anwenden. Machen Sie den Versuch, z.B. auf einer Zugfahrt von Zürich nach Genf. Rezitieren Sie aufmerksam und mit Hingabe innerlich die Mantren der Tai'Chi Übungen. In Bern werden Sie feststellen, dass Sie sich ausgeglichen fühlen, in Lausanne werden Sie feststellen, dass Ihr ganzer Körper warm ist und beim Aussteigen in Genf haben Sie vielleicht sogar ein paar Schweisstropfen auf der Stirn.

Wie Sie bei meiner Auflistung sehen, habe ich Gruppen von je drei Mantren gemacht und den einzelnen der Drei verschiedene Farben gegeben. Die verschiedenen Farben bedeuten, dass ich mir vorstelle drei verschiedene Stimmen zu hören. Das können einzelne Stimmen sein, es können aber auch ganze Chöre sein. Soviel ich weiss ist noch niemand auf die Idee gekommen Tai'Chi so zu sehen. Aber stellen Sie sich einmal die Stimmung vor, die entstehen würde, wenn 100 Ausübende im Takt der Schwingungen des Gesangs von Frauen-, Männer- und Kinderstimmen den Faden des Tai'Chi weben würden!

Es mag die Frage aufkommen, weshalb Tai'Chi mit Schwert. Eigentlich reicht doch die Grundform, um dem Wesen des Tai'Chi, der Pflege einer friedlich

gestimmten Lebenskraft, zu genügen. Ich kenne die wirkliche Antwort auf diese Frage nicht. Ich weiss, dass es verschiedene Kampfformen des Tai'Chi gibt, dass diese, wie ich gehört habe, sogar den anderen Kampfformen wie z.B. dem Kung-Fu überlegen seien. Und ich weiss, dass es noch weitere Formen des Tai'Chi mit Waffen gibt, z.B. mit Säbel oder Stöcken etc.

Es mag sein, dass der Eine oder Andere sich eben mehr für den Kampfaspekt interessiert. Es ist wieder eine persönliche, individuelle Sache. Für mich steht der Kampfaspekt nicht im Vordergrund. Obschon ich die Schwertform heiss liebe und sie mich wirklich wie auf einem Tanz auf Wolken fühlen lässt. Für mich ist es so, dass ich das Schwert als Symbol meiner Aggressivität sehe, das Ausführen der Schwertform ist für mich Manifestation meines Umgangs mit dieser Aggressivität.

Nicht mit dem Ziel jemand zu verletzen oder gar zu töten. Nein gerade um das nicht zu tun. Wie schnell ist es doch geschehen, dass man mit unkontrollierter Aggressivität einen Nächsten verletzt, beleidigt, beschämt, ihn vielleicht sogar tödlich trifft. Um das zu vermeiden ist es nicht richtig, seine Aggressivität einfach zu begraben. Denn in ihr steckt eine wunderbare Kraft, die es durchaus braucht, sollte man selbst einmal in Gefahr geraten. Die Konklusio ist für mich eben, das Erlernen eines adäquaten Umgangs mit diesem Potenzial und dafür eignet sich die Schwertform.

Klassisch wird die Schwertform in einem Zug praktiziert. Ich habe sie in drei Teile gegliedert, weil es für mich eine Hilfe war die Abfolge zu gliedern, so, dass sich gewisse Orientierungsmomente ergaben. Es sind die Figuren Kompassnadel und der grüne Drache zeigt die Klauen die ich als Anhaltspunkte wählte:

Teil 1, Der Unsterbliche weist den Weg

Teil 2, Die Sternschnuppe jagt den Mond

Teil 3, Der Wind weht die Pflaumenblüten

Die Durchführung der Schwertform dauert ca. 10 Minuten. Es ist aber auch reizvoll, sie viel schneller durchzuspielen. Sie eignet sich auch dazu gleich mehrere Schlaufen anzuhängen. Der „Tanz auf Wolken“ ist auch wunderschön, wenn die Wolken Klangwolken sind. Z.B. Pink Floyd, Philip Glass, Terry Riley, Santana, Ondekoza, Zakir etc.