

Die Lao jia

Traditionell wurde in Chen jia gou als erstes die alte Form, die Lao jia unterrichtet. Es galt dabei, einen freien, geschmeidigen Qi-Fluss zu erreichen. Da die Lao jia mit ihren 75 Bewegungen eine sehr lange Form ist, beschränkten sich die Anfänger auf das Üben der ersten neun bis zehn Einheiten. Sobald sich die Tai ji'ler dann kräftiger fühlten und sie ihre Qi-Blockaden praktisch aufgelöst hatten, wagten sie sich an das Erlernen der ganzen Lao jia.

Unser Lehrer, Grossmeister Chen Xiao wang, merkte beim Unterrichten im Ausland schon bald einmal, dass die westlichen Tai ji'ler mit dem Erlernen nur eines Teils einer Form nicht ganz zufrieden waren. Er stellte die 38er Form und dann auf Drängen von uns Schweizern die 19er Form zusammen. Viele Übende sind mit dem Erlernen der Kurzform zufrieden. Es zeigt sich aber, dass Tai ji'ler, die etwas tiefer in das Wesen ihrer Kampfkunst eindringen wollen, an der Auseinandersetzung mit der alten Form Lao jia nicht vorbeikommen. Schon die Dauer des Praktizierens eines Durchganges bei mittlerem Tempo von 15 bis 18 Minuten lässt erahnen, dass Kraft, Konzentration, Durchhaltevermögen und auch die meditativen Seiten wie ua. Entspannung in weit grösserem Ausmass trainiert werden.

Einmal monatlich, meistens jeweils am Freitagabend von 19:00 – 21:30 Uhr, findet im Tai ji-Raum in Olten ein Spezialtraining der Lao ji statt. Bis zu den Sommerferien wollen wir die erste Hälfte der Form, im zweiten Semester die zweite Hälfte erlernen. Der erste Kursabend ist Freitag, 13. Januar 2012.