



**TAI CHI  
CHUAN**



**ITCCA Schule Guido Ernst**  
Binzmühlestrasse 97  
8050 Zürich  
Tel. 076 581 42 90  
g.ernst@itcca.ch

## La Stampa vom 4.2.2015 Artikel von Maurizio Vezzaro zu Diano Marina

**Diano Marina, Bühne des Tai Chi im Hotel Palace mit Guido Ernst und Mädi Hauert aus der Schweiz**



Diano Marina ist in diesen Tagen die Heimat der bedeutendsten praktizierten chinesischen Kampfkunst. Der Kurs findet im Hotel Palace statt, organisiert von Kursleiter Guido Ernst der Gruppe „Itcca Zürich“. Guido Ernst hat für den Kurs Diano Marina wegen des Klimas und der positiven Energie, die man hier „einatmet“, gewählt. Er hat sich in diesen Ort seit seiner ersten Begegnung mit Diano Marina verliebt. Zu seinen Schülern gehört auch der Leiter der Dermatologischen Abteilung des Spitals von Imperia, Giuseppe Cannata, welcher in der Vergangenheit Kung-Fu eine andere chinesische Kampfkunst von Meister Shin Dae Wong praktizierte, der seit den 70-er Jahren viel für die Ausbreitung dieser Kampfsportart in Italien tat, und in Rapallo beheimatet ist.

Tai Chi wird heute von vielen Menschen praktiziert, weil es für sie wie ein Elixier für ein langes Leben und als Bewegungsmeditation gilt. Tai Chi basiert auf dem taoistischen Konzept des ewigen Bundes von Yin und Yang. Tai Chi Chuan entstand ursprünglich als Selbstverteidigungssystem, wurde dann jedoch in der westlichen Anwendung mehr und mehr zu einer Art von Gesundheits-Gymnastik. Diese basiert auf der Ausübung einer Reihe von langsamen und kreisenden Bewegungen, die fast an eine Art Tanz erinnert. Im Tai Chi Chuan gibt es verschiedene Stile wie z. B. den Yang-, Chen-, Wu-, Hao-, Lee- Fu- und Sun-Stil. (Sie sind in der Regel nach den Familien benannt, die sie entwickelt haben).

Beim Training, erklärt Dr. Cannata, wiederholt man die verschiedenen Formen der Bewegungen in einer zusammenhängenden Reihe, was ungefähr 30 Minuten dauert. Bis man den ganzen Bewegungsablauf gut beherrscht, braucht man ca. 3 Jahre. Die Bewegungen werden langsam und gleichmässig, ohne Unterbrechungen, ausgeführt. Sie können mit den blossen Händen, aber auch mit einem Schwert ausgeführt werden. Es gibt auch eine Reihe von Übungen, die paarweise durchgeführt werden können und die als „push hands“ bezeichnet werden. Und es gibt auch eine Einführungsgymnastik „Qi Gong und die 24 taoistischen Übungen“.

Zum Nutzen dieses ganzen Trainings erklärt Dr. Cannata: „Die sorgfältige und ständige Ausübung dieser Techniken macht den Körper flexibler und harmonischer, verbessert die Körperhaltung und hat eine positive Auswirkung auf das neuropsychische System sowie den Kreislauf. Ultimatives Ziel dieser Technik ist es, einen freien Fluss der Lebensenergie zu fördern, und dadurch die Harmonie und das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen“. Was nichts anderes heisst - als wieder gesund zu werden.

**Der nächste Kurs im Hotel Palace in Diano Marina findet vom 31. Januar – 6. Februar 2016 statt.**

ITCCA • International Tai Chi Chuan Association • Branch of Geneva • [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

Baden • Bellinzona • Bern • Frauenfeld • Genf • Lenzburg • Lugano • Kreuzlingen • Meilen • Olten • Speicher AR • St.Gallen  
Stein am Rhein • Uster • Widnau • Wil SG • Zürich