

Tai Chi/Qi Gong

*Zuerst stärke die Mitte, dann beruhige das Herz;
doch in Eile geht nichts, was der Mühe wirklich wert.*



Bewusstsein – Tai Chi ist eine traditionelle Kampfkunst. Anders als bei anderen Formen der Kampfkunst geht es hier jedoch mehr um Sanftheit und inneres Bewusstsein, weniger um externe Kräfte.

Was ist Tai Chi?

Tai Chi, kurz für Tai Chi Chuan, wird als langsames und sanftes Übungssystem für Körper und Geist praktiziert. Gleichzeitig ist es jedoch auch eine Kampfkunst. Ursprünglich stammt es aus China, wo man bis heute viele seiner Anhänger beobachten kann, wie sie die Übungen im Freien machen. In den letzten Jahrzehnten ist Tai Chi auch im Westen und in anderen Regionen immer beliebter geworden. Mittlerweile gibt es Millionen Tai-Chi-Anhänger, denen geht es um eine entspannte, aufrechte Stellung, langsame, rhythmische Bewegungen, tiefes Atmen und mentales Bewusstsein. Jede Stellung oder Abfolge geht nahtlos in die nächste über, um eine anmutige, geradezu tänzerische Bewegung zu erzeugen, die die grundlegenden chinesischen Prinzipien im Hinblick auf Gesundheit und Bewegung verkörpert. Damit ist Tai Chi sehr viel mehr als nur eine Sportart. Häufig spricht man auch von „Meditation in Bewegung“ und man kann es als vollständiges System für Entwicklung, Wohlbefinden und Heilung betrachten.

Der chinesische Ansatz für Gesundheit und Fitness besteht darin, die Lebensenergie (das Chi) im Körper zu speichern und zu regulieren, ein Prinzip, das auch anderen chinesischen Verfahren zugrunde liegt, wie z. B. Akupunktur. Beim Tai Chi sollen wir unsere Körper so ausrichten, dass minimale Belastungen entstehen. Wir sollen tief aus dem Bauch atmen und entspannte Bewegungen machen, die darauf ausgelegt sind, das Chi zu fördern und zu bewahren. Tai Chi hat alte Wurzeln und basiert auf einem völlig anderen Ansatz als die westliche Wissenschaft, aber viele Studien konnten seine Vorteile bestätigen. Es wird von vielen Medizinern als effektive Methode empfohlen, die geistige und körperliche Gesundheit zu fördern. Jeder kann Tai Chi machen, weil die Bewegungen im Allgemeinen sehr einfach sind und weil sie an die individuellen Fähigkeiten oder den eigenen Gesundheitszustand angepasst



werden können. Bei Tai Chi wird eine Bewegungsabfolge ausgeführt, die als „die Form“ bezeichnet wird. Obwohl es verschiedene Stile im Tai Chi gibt, ist die Form innerhalb jeder der Traditionen jeweils fest und begrenzt. Es werden immer dieselben Bewegungen wiederholt ohne jede Improvisation.

Vorteile des Tai Chi!

Tai chi ist sehr viel sanfter und langsamer als die meisten anderen Sportarten, bietet aber ähnliche Vorteile wie intensivere Workouts. Unter anderem: **Gleichgewicht:** Im Tai Chi verlagern sie ständig ihr Gewicht von einem Bein auf das andere, während sie eine stabile Basis beibehalten. Dies hilft, auch im täglichen Leben das Gleichgewicht besser zu halten. Außerdem unterstützt Tai Chi die körpereigene Wahrnehmung, die eigene Bewegung und die Position des Körpers zu spüren – ein Gefühl, das mit zunehmendem Alter schwächer wird. Studien haben klar gezeigt, dass ältere Menschen, die Tai Chi ausüben, weniger häufig stürzen. **Stärke und Ausdauer:** Tai Chi verbessert den Muskeltonus, hauptsächlich in den Knien und Beinen, aber auch im Oberkörper und in den Armen. **Flexibilität:** Der Bewegungsumfang verbessert die allgemeine Mobilität. Und weil Tai Chi eine Sportart mit wenig Aufprall ist, erzeugt es keine übermäßige Belastung der Gelenke. **Bessere Atmung:** Tai Chi beinhaltet ein tiefes Atmen (aus dem Bauch), womit die kardiale und respiratorische Fitness verbessert wird. Es kann jedoch sein, dass sie zusätzlich noch ein Cardiotraining (Tanz-Mix ganzheitlich) betreiben sollten. Studien belegen, dass Tai Chi gegen Bluthochdruck helfen kann. **Haltung:** Der Beibehalt einer aufrechten Wirbelsäule ist wesentliches Merkmal des Tai Chi, viele Leute bemerken eine Verbesserung ihrer allgemeinen Haltung wenn sie regelmäßig Tai Chi praktizieren. Eine bessere Haltung reduziert Rückschmerzen und fördert eine effizientere Arbeitsweise der Organe. **Stressreduzierung:** Tai Chi hilft bei der Entspannung und stellt einen wichtigen Gegenpol zur Hochdruck-Hightech-Welt dar, in der wir leben. Eine Analyse von 40 Studien hat ergeben, dass Tai Chi das psychologische Wohlbefinden verbessert.

Die Theorie des Tai Chi

Tai Chi ist eine Sportart, die so anmutig ist wie Ballett, aber in ihren Bewegungen geht es letztlich um einen Faustkampf. Es fördert Stärke, Gleichgewicht und stellt damit ein echtes Workout dar, auch wenn sie dabei nicht müde werden. Stattdessen verschafft es ihnen Energie und Entspannung. Diese

Manuela Seidler, Heilpraktikerin,
Tanz- und Bewegungspädagogin
www.manu-heilzeit.com
Breslauer Str. 24
48683 Ahaus
Tel. 02561 7569987
Mobil: 01512 2925540



Wirkung kann der schwer fassbaren Lebensenergie zugeschrieben werden, dem sogenannten Chi. In der chinesischen Philosophie und Medizin geht man davon aus, dass die geistige und körperliche Gesundheit von einem ausgeglichenen Fluss des Chi durch den Körper abhängig ist. Mit Akupunktur, Strömen, und Shiatsu versucht man Blockaden des Chi-Flusses im Körper zu lösen. Tai Chi und die verwandte Disziplin Qi-Gong nutzen choreografische Bewegungen und das Atmen für denselben Zweck. Chi ist überall, nicht nur im Körper. Beispielsweise geht es beim Feng Shui darum, den Fluss des gesunden Chi in unseren Wohnungen und dem weiteren Umfeld zu fördern.

Yin & Yang

Chi ist keine statische Kraft. Es ist flüchtig und dynamisch, so wie Strom oder Magnetismus. Und wie Elektromagnetismus basiert es auf diametralen Gegensätzen. Im Chinesischen bezeichnet man diese Gegensätze Yin und Yang. Yin-Energie ist empfänglich, nach innen gerichtet und weich, während die Yang-Energie aktiv und nach außen gerichtet ist. Das Gleichgewicht entsteht aus einem stetigen Wechsel zwischen beiden. Der Sommer-Winter-Zyklus ist z. B. ein natürlicher Ausdruck von Yin und Yang. Für den Menschen ist es ebenso der tägliche Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe. Und auch die Bewegungen des Tai Chi basieren auf dem Zusammenspiel von Yin und Yang.



Taoismus und Chi – Das Konzept des Chi leitet sich von der alten Philosophie des Taoismus ab, der seine Wurzeln in der natürlichen Welt hat.

Das Wort „Chi“ im Sinne des Energieflusses ist nicht dasselbe wie das „Chi“ in Tai Chi. Sie werden in lateinischer Schrift gleich geschrieben, aber es handelt sich um völlig unterschiedliche Begriffe und Konzepte. Das „Chi“ in Tai Chi bedeutet „ultimativ“ oder „Polarität“ und bezieht sich auf das Konzept der entgegengesetzten Aktionen. Das energetische Chi kann schlecht ins Deutsche übersetzt werden aber man könnte „Atem“ oder „Lebensenergie“ dazu sagen.

Tai-Chi und die alte chinesische Gesundheitslehre

Ein guter Arzt zeichnet sich in China bis heute dadurch aus, dass er möglichst keine kranken Patienten hat. Anders formuliert: Der chinesischen Gesundheitslehre liegt ein

Wende dich nach Innen statt nach Außen, zum Sein statt zum Schein.

-Laotse-

Konzept zugrunde, das mehr auf die Vermeidung als auf die Behandlung von Krankheiten ausgerichtet ist. Danach kann der Mensch durch regelmäßige körperliche Übungen, ergänzt durch gesunde Ernährung bis ins hohe Alter kerngesund bleiben.

Weiterhin wird ein traditioneller Arzt in China den Menschen stets als Einheit von Körper, Geist und Seele ansehen, ähnlich unserer Naturheilkunde. Gemäß dem Konzept von Yin und Yang stehen Innen und Außen, Oben und Unten, Vorn und Hinten usw. in Beziehung zueinander, und jeder Teil des Körpers ist mit allen anderen verbunden. Der bekannte Satz „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“, der aus der römischen Kultur stammt, kommt der chinesischen Auffassung recht nahe.

Schon vor mehreren tausend Jahren entstand in China das System der Akupunktur. Man entdeckte damals, dass der Mensch von einem Netzwerk aus Energiebahnen überzogen ist, den Meridianen, die wiederum die Verbindung von Hunderten von Akupunkturpunkten darstellen. Alle diese Punkte korrespondieren mit bestimmten äußeren oder inneren Körperteilen. Es gibt 12 Hauptmeridiane, die jeweils einem Organ (Herz, Lunge, Leber, Magen usw.) oder einer Funktion (Kreislauf, Stoffwechsel) zugeordnet werden; dazu gibt es noch zwei zentrale Energiekanäle und zahlreiche andere Sondermeridiane. Bei uns ist seit einigen Jahren die Behandlung von Krankheiten durch das gezielte Einstechen von Nadeln in bestimmte Akupunkturpunkte bekannter geworden, ebenso wie die Akupressur, eine Massagetechnik, die auf demselben System aufbaut. Dieses Konzept von Körperenergien hat sich bisher im Westen trotz aller Erfolge noch relativ wenig durchgesetzt, wohl deshalb, weil die Meridiane kein physisch greifbares Netz bilden, wie zum Beispiel die Blutgefäße oder die Nervenbahnen. Inzwischen jedoch lassen sie sich eindeutig als feine elektrische Körperströme messen, so dass jeder Zweifel daran geradezu absurd erscheint.

Diese Körperenergie oder Lebenskraft, von der hier die Rede ist, (wie bereits oben erwähnt) wird im Chinesischen mit dem Begriff „Qi“ (Ch'i) bezeichnet. Qi lässt sich aber nicht nur mit „Energie“ übersetzen, sondern auch mit „Luft“ und ist daher unmittelbar mit der Atmung verbunden. Jedoch existiert Qi nicht nur im menschlichen Körper, sondern in der gesamten Natur. Über die Atmung vollzieht sich aber der wichtigste energetische Austausch des Menschen mit seiner Umwelt. Auf feste Nahrung können wir für einige Wochen

verzichten, auf flüssige Nahrung für einige Tage, auf die Atemluft aber nur für wenige Minuten. Auch in anderen Kulturen gibt es Begriffe für die Verbindung von Luft, Atmung und innerer Energie, so zum Beispiel das indische „Prana“, das japanische „Ki“, das altgriechische „Pneuma“ oder das germanische „Odem“.

Diese Qi-Energie zirkuliert auf den Meridianen im Körper und versorgt alle Organe mit frischer Lebenskraft. Ist sie blockiert, entstehen Krankheiten, die entweder auf einem Übermaß (Fülle) oder einem Mangel (Leere) von Qi in bestimmten Bereichen des Körpers basieren.

Auch hier wieder das Konzept von Yin und Yang; mit dem Ausatmen wird altes Qi ausgestoßen und mit dem Einatmen neues Qi aufgenommen. Damit ist aber keinesfalls nur die Atemluft gemeint, sondern die gesamte Energie, die durch den Austausch über die Lungen im Körperinneren in Bewegung gesetzt wird und sämtliche Zellen mit frischer Lebenskraft versorgt.

Was kann alles in meinen Tai-Chi-Kursen erlernt werden?

- **Vor jeder Übungssitzung wird sich aufgewärmt. Tai Chi ist eine sehr sanfte Bewegungsform, aber wahrscheinlich stellt sie für ihre Beine und ihren Körper eine ungewohnte Belastung dar, Deshalb ist ein Aufwärmen genauso wichtig wie bei heftigeren Aktivitäten.**
- **Lernen und Üben der Grundstellungen bis zu den 37 Stellungen der Tai Chi-Chuan - Yang-Kurzform.**
- **Diverse Energieübungen und Übungen um das innere Chi zu mehren bis hin zu Atemtechniken und Meridianübungen.**
- **Die Elementen-Harmonieübung und diverse Qi-Gong-Übungen**
- **Königsdiziplin: Die Peking-Form (24er-Form) Yang-Stil**



Die Grundprinzipien

Folgende Sätze bringen die Grundsätze des Tai-Chi gut zum Ausdruck:

„Das Starke und Harte durch das Schwache und Weiche überwinden.“

„Die Wucht von einer Tonne mit eine Unze zurückweisen.“

„Anpassung an den Stil des Gegners, und ihn mit seinen eigenen Waffen schlagen.“

„Jeder Schritt so ruhig wie das Schleichen einer Katze.“



Grundlegende Prinzipien des Tai Chi

- **Entspannen/Senken**
- **Gerade Wirbelsäule**
- **Bewegungen aus der Taille**
- **Gewichtsverlagerung**
- **Schöne Hände**

Für wen ist Tai Chi geeignet?

Sie sollten überlegen, warum sie Tai Chi machen wollen und welche Vorteile sie sich dabei erhoffen. Auf diese Weise bleiben sie motiviert und können gut beurteilen, ob sie Fortschritte machen. Sie werden feststellen, dass ihre Antwort sehr klar ist. Vielleicht wollen sie ihre Stärke und ihre Flexibilität verbessern oder vielleicht wollen sie einfach nicht mehr ins Fitnesscenter. Oder sie wollen sich mit den östlichen Praktiken beschäftigen. Oder sie haben einfach das Gefühl, etwas Neues ausprobieren zu müssen. All diese sind legitime Gründe.

Gesundheitszustand

Denken sie auch über ihren aktuellen Gesundheitszustand nach. Wenn sie jung und fit sind, ist alles wunderbar. Wenn sie älter und weniger fit sind, ist das auch wunderbar – Tai Chi ist für jeden geeignet, der gehen kann, und es wird für ältere Menschen empfohlen, die ihr Aktivitätsniveau sanft und sicher erweitern wollen.

Zusammenstellung dieses Artikels: Manuel Seidler, Heilpraktikerin, Tanz- und Bewegungspädagogin, Energierückerin/Schamanisches Mentoring, E-Mail: info@manu-heilzeit.com, Quelle: Tai Chi Kim Davies & Simon Robins, Tai Chi Dr. Thomas Methfessel, Das Geheimnis der Heilung mit innerem Qi Gong