

Stichworte zum Tai Chi Chuan (taijiquan)

┌ Tai Chi ist nach der taoistischen Philosophie der Ursprung von Himmel und Erde und Ausgangspunkt des Prinzips von Yin und Yang.

Tai Chi kann mit das *erhabene Letzte* oder auch als *höchstes Prinzip* übersetzt werden. Das Tai Chi-Symbol mit Yin (schwarz) und Yang (weiß) verdeutlicht die im chinesischen Denken vorherrschende dynamische Sicht der Welt: Zum Leben gehören immer beide Seiten; eine ist ohne die andere nicht vorstellbar, nicht definierbar; auch noch in der größten Ausprägung von Yin ist etwas Yang vorhanden. Yin („die dunkle Seite des Berges“; „die beschattete Seite des Flussufers“) steht für Eigenschaften wie Kälte, Ruhe, Passivität, Rückzug, Schließen, Entspannung..., Yang („die helle Seite des Berges; die besonnte Seite des Flußufers“) steht für Wärme, Helligkeit, Aktivität, Anspannung, Vorwärtsdrängen, Öffnung. Chuan bedeutet Faust. Tai Chi Chuan ist also als eine Bewegungskunst aufzufassen, die in den Prinzipien von Yin und Yang verwurzelt ist und diese in der Bewegung, in der Form auszudrücken versucht.

Schon sehr früh (etwa 2600 v.Chr.) gab es in China ein Denken, das den ganzheitlichen und präventiven Charakter der Medizin in den Mittelpunkt rückte. Seit 1500 v. Chr. verbreiteten sich zunehmend die Kampfkünste, die Selbstverteidigung, Spiritualität und Gesundheit zu verbinden suchten.

Taoistische Grundprinzipien sind Grundlage des TCC. Laotse („der Alte“; *600 v.Chr.), ein chines. Philosoph, war vermutlich Archivar am kaiserlichen Hof. Bei seiner Ausreise aus China hinterließ er das Tao Te King („das Buch vom Sinn und dem Leben“), das viele Grundprinzipien des Tai Chi Chuan enthält.

Lesebeispiel:

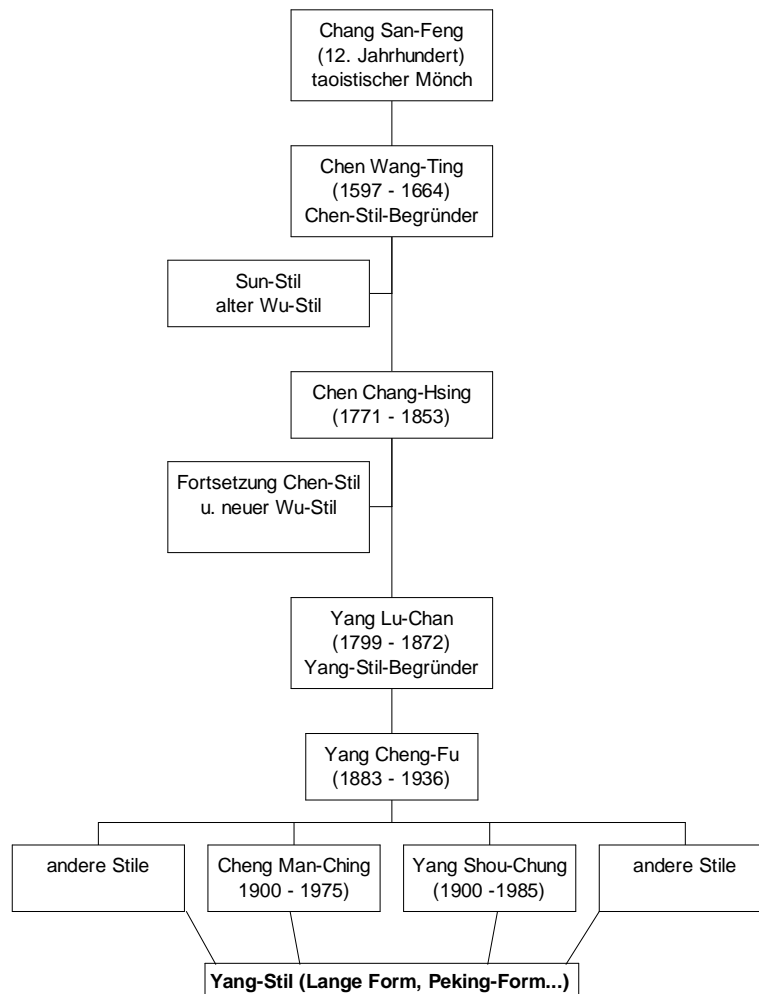
*Auf der ganzen Welt
gibt es nichts Weicheres und Schwächeres als Wasser.
Und doch in der Art, wie es dem Harten zusetzt,
kommt nichts ihm gleich.
Es kann durch nichts verändert werden.
Dass Schwaches das Starke besiegt
und Weiches das Harte besiegt,
weiß jedermann auf Erden,
aber niemand vermag danach zu handeln.*

Tao bedeutet Weg, Vernunft und meint den unfassbaren Urgrund der Welt. Wichtige Begriffe sind: Streben nach der rechten Mitte und Einfachheit.

Tai Chi ist ein Weg, diesem *unfassbaren Urgrund* auf leiblichem Weg etwas näher zu kommen.

Legende und Historie: Der taoistische Mönch Chang Sang-Feng beobachtete den Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich. Dieser Kampf lehrte ihn, dass das Weiche das Harte besiegen könne. Eine andere Sage: Chang Sang-Feng wurde im Traum von einem legendären Kaiser das Tai Chi gelehrt. Wie dem auch sei: Chang Sang-Feng steht bei den meisten Auflistungen als Ursprung des Tai Chi Chuan fest. So auch hier:

Entwicklung des Tai Chi Chuan



Acht Brokat-Übungen

Gesundheitswirkungen

(Meridiane: 12 Hauptleitbahnen und 8 außerordentliche Leitbahnen)

1. Übung: Den Himmel mit den Händen stützen

- Lungenkapazität wird erweitert
- Intensivierung der Atmung
- Müdigkeit wird vertrieben (durch vertiefte Atmung)
- Rückenmuskulatur wird gestärkt
- Rundrücken wird ausgeglichen
- Lockerung der Schultern
- Verdauung wird angeregt und verbessert
- Balancegefühl wird besser
- Der Dreifache Erwärmer ist der Vater aller Yang-Meridiane. Er wird durch diese Übung reguliert. Er wärmt Brustkorb, Magen und Darm. Vom Fingernagel des Ringfingers verläuft er über den Arm, das Ohr bis zur Augenbraue.

2. Übung: Den Adler schießen nach links und rechts

- Stärkung der Lungen und des Herz- Kreislaufsystems
- Brust-, Arm- und Schultermuskulatur werden gestärkt
- Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt
- Verringerung von Nervosität und Schlaflosigkeit
- Aktivierung aller Meridiane

3. Übung: Die Hände heben

- Dehnung der Brust- und seitl. Rumpfmuskulatur
- Regulierung von Verdauungsstörungen
- Regulierung von Magen- und Milzmeridian: Der Magenmeridian (Yang) beginnt unterhalb des Auges und zieht hinab bis zum zweiten Zeh. Der Milz-/Pankreasmeridian (Yin) verläuft vom großen Zeh bis unter die Achsel.

4. Übung: Mit Verachtung hinter sich blicken

- Regulierung der Nackenmuskulatur
- Stärkung der Augenmuskulatur
- Abbau von Überreiztheit
- Gut für Lungen-(Yin), Dickdarm-(Yang), Kreislauf-(Yin), Dreifacher Erwärmer-(Yang), Herz-(Yin) u. Dünndarmmeridian(Yang)

5. Übung: Das Gesäß schwenken und das Feuer aus dem Herzen vertreiben
- Verspannungen im Beckenbereich werden gelöst
 - aufgetauter Ärger wird gemindert oder gelöst
 - Der Nierenfunktionskreislauf wird über die Stimulierung des Nierenmeridians angeregt (Verlauf: Von der Fußsohle bis zum Schlüsselbein)
 - Achtung: Bei zu hohem Blutdruck oder Rückenbeschwerden nicht so tief gehen und nicht den Kopf hängen lassen!
6. Übung: Die Füße mit den Händen fassen
- Zwerchfelltätigkeit beim Atmen wird unterstützt
 - Ausgleich eines Rundrückens
 - Dehnung der Vorder- und Rückseite des Körpers
 - Unterstützung der Nierentätigkeit, Anregung des Blasenmeridians (vom Lidwinkel über Scheitel, Hinterkopf, Rücken, Rückseite des Oberschenkels bis zum kleinen Zeh)
7. Übung: Die Fäuste schließen, Augen funkeln
- Senkung zu hohem Blutdrucks
 - Verbesserung der Blutzirkulation
 - Training der Nacken- und Rückenmuskulatur
 - Atemraumerweiterung
 - Erzeugung von Kraft, Zunahme von Ruhe, Zufriedenheit und Fröhlichkeit
8. Übung: Siebenmal den Rücken strecken und hundert Krankheiten vertreiben
- Lösen von Verspannungen
 - Anregung der Blutzirkulation
 - Stärkung der Fußmuskulatur
 - Schulung des Balancegefühls
 - Auftanken von Kraft; Zunahme der Aktivität

Peking-Form

Im Jahre 1955 beauftragte die Regierung der VR China das nationale Sportkomitee mit der Aufgabe, aus der Langen Form des Yang-Stils mit –je nach Zählweise- bis zu 108 Bewegungsbildern eine kurze Form mit 24 Bewegungsbildern zu entwickeln.

Diese Peking-Form konnte sich in der Folgezeit außerordentlich stark verbreiten. Sie enthält sehr viele wesentliche Elemente der Langen Form, lässt sich aber in weitaus kürzerer Zeit erlernen.

Die gesundheitlichen Wirkungen sind die gleichen wie in der Langen Form.

„Läuft“ man die Peking-Form, so benötigt man zwischen fünf und acht Minuten für ihre Durchführung, wohingegen die Lange Form durchaus fünfundzwanzig Minuten beansprucht.

Auswirkungen des Tai-Ji-Quan:

- Ü Nervensystem: Indem man ruhig und gelassen mit voller geistiger Aufmerksamkeit die Bewegungen ausführt, werden hauptsächlich die Areale des Gehirns beansprucht, die die motorischen Aktivitäten steuern. Die anderen Areale können sich erholen, was zu einer schnellen allgemeinen Erholung führt, obwohl man aktiv ist. Die Konzentrationsfähigkeit, die Fähigkeit, sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren, wird verbessert. Die Koordination der einzelnen Körperteile wird ebenso verbessert, wie die Fähigkeit, sein Gleichgewicht zu erhalten und wiederherzustellen. Oft stellt sich eine Stimmungsaufhellung während des Übens ein.
- Ü Atmungssystem: Durch die Körperhaltung wird eine gleichmäßige und tiefe Atmung provoziert. Übt man regelmäßig, führt dies zu einer Reduzierung der Atemfrequenz und zu einer Vergrößerung der Lungenkapazität. Die allgemeine Belastbarkeit erhöht sich.
- Ü Kreislaufsystem: Die Blutzirkulation soll verbessert werden, der Blutdruck wird eher gesenkt und die Lymphzirkulation beschleunigt.
- Ü Verdauungssystem: Dadurch, dass der Körper lernt, auf Erholung umzuschalten, verbessert sich auch die Funktion des Verdauungssystems. Die Zwerchfellatmung unterstützt diese Aufgabe.
- Ü Bewegungsapparat: Die Aufrichtung der Wirbelsäule bringt einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Einer krankhaften Verformung der Wirbelsäule wird vorgebeugt. Beinahe alle Muskeln des Körpers werden benötigt und auf eine sanfte Art trainiert, so dass sie ihre Funktion erhalten oder verbessern können. Der Stoffwechsel der Knochen wird günstig stimuliert: sie bleiben durch verstärkten Kalziumeinbau stabil. Die meisten Gelenke werden physiologisch sinnvoll durchbewegt, was ihrem Erhalt und ihrer Stabilität und Mobilität dienlich ist.

Tai-Ji-Quan ist Meditation in Bewegung.

Charakteristische Merkmale des Tai-Ji-Quan und Ausübung des Tai-Ji-Quan

- Ü Entspannung und Harmonie
- Ü gleichmäßige, fließende und runde Bewegungen
- Ü Koordination des ganzen Körpers
- Ü bewusste Führung der Bewegung
- Ü Gelassenheit
- Ü Aufmerksamkeit
- Ü das richtige Maß an Entspannung und Kraftaufwand
- Ü Spiel mit der Verlagerung des Körperschwerpunkts
- Ü natürliche Atmung