

Tai Chi

»Langes Leben und ewiger Frühling«

Was ist Tai Chi?

Tai Chi, oder genauer Tai Chi Chuan, ist eine Jahrhunderte alte chinesische Methode, die gleichzeitig Kampfkunst, Gesundheitspflege und Meditation in Bewegung ermöglicht. Tai Chi schenkt dem Körper Spannkraft, Geschmeidigkeit und Entspannung. Der Geist wird ruhiger und konzentrierter, die Seele gelassener. »Tai Chi Chuan« wird »Tai Dschi Tschüan« ausgesprochen und oft auch in der modernen Schreibweise Taijiquan bzw. Taiji wiedergegeben. »Tai Chi« bedeutet in Deutsch »das Höchste Absolute« und ist ein philosophisches Konzept; »Chuan« heißt Faust und weist auf Tai Chi als Kampfkunst hin.

Wie sieht Tai Chi aus?

Tai Chi wird im Stehen ausgeführt, alleine und auch mit Partner. Die Haltung ist aufrecht und spannkraftig, die Arm- und Beinbewegungen sind langsam, weich und gleichmäßig fließend. Der Atem strömt natürlich, der Geist richtet sich auf den Körper. Alles hat seine natürliche Ordnung, sieht leicht und mühelos aus – wie »Schwimmen in der Luft«.

Welche Wirkungen hat Tai Chi?

Im Tai Chi finden Sie zur Einheit von Körper, Geist und Seele, indem Sie lernen,

sich natürlich zu bewegen: aufrecht, leicht, mühelos, entspannt, gut im Gleichgewicht. Sie fühlen sich in Ihrem Körper zu Hause. Und das nicht nur im Training, sondern zunehmend auch im Alltag. Alte chinesische Texte versprechen die »Kraft eines Holzfällers, die Beweglichkeit eines Kindes, die Gelassenheit eines alten Menschen« und »Langlebigkeit und ewigen Frühling«. Rücken und Gelenke, Muskeln, Körperbewusstsein, Atmung und Verdauung, äußeres und inneres Gleichgewicht, Gangsicherheit, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit und vieles mehr werden profitieren. Zahlreiche Untersuchungen belegen die positiven Wirkungen des Tai Chi.

Wie sieht eine Tai Chi-Stunde aus?

Sie werden sich nicht anstrengen. Es wird Ihnen Spaß machen und Sie werden entspannt und ausgeglichen nach Hause gehen. Erlern wird im Tai Chi zuerst die sogenannte »Langsame Form«: Sie besteht aus einer festgelegten Folge langsamer fließender Bewegungen, die Sie durch den Raum führen. Die Bewegungen tragen so schöne Namen wie »Der Kranich lässt die Flügel glänzen«, »Tiger und Leopard schieben den Berg« und »Wolkenhände«. Allerdings ist Tai

Chi kein Tanz, alle Bewegungen sind Kampfbewegungen: Da fliegen Fäuste und Füße durch die Luft – aber eben in Zeitlupe!

Wenn Sie auf den Geschmack kommen und beim Tai Chi bleiben, werden Sie später noch andere Inhalte trainieren: Die »Langsame Form« gibt es in kurzer und langer Ausführung, eine »Schnelle Form« und Formen mit den traditionellen chinesischen Waffen wie Säbel, Lanze und Schwert sind möglich. Auch können Sie in den Partnerübungen »push hands« (»Schiebende Hände«) mit viel Spaß Ihre Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktionsbereitschaft perfektionieren.

Können alle Menschen Tai Chi praktizieren?

Ja. Wenn Sie unter akuten Beschwerden leiden und / oder frisch operiert wurden, sprechen Sie selbstverständlich zuvor mit Ihrem Arzt; auch wenn Sie künstliche Gelenke haben. Respektieren Sie generell Ihren Körper und gehen nicht über Ihre Grenzen hinaus. Gerade für ältere Menschen ist Tai Chi optimal: Man kann bis ins hohe Alter trainieren und wird mit zunehmendem Alter sogar immer besser – wo gibt es das sonst? Mit Tai Chi bleiben Sie körperlich und geistig beweglich.

Brauchen Sie besondere Voraussetzungen?

Nein. Es genügen Neugier und Lust, etwas Gutes für den Körper zu tun. Dehnfähigkeit, Kraft und Ausdauer brauchen Sie im Tai Chi nicht so sehr, das nötige Maß dieser Fähigkeiten wird sich im Laufe des Trainings einstellen.

Was ist der Unterschied zum Sport?

Beim Tai Chi strengen Sie sich nicht an, Sie werden nicht schwitzen und es gibt keinen Wettkampf! Für eine gute Gesundheit sollten Sie nicht nur Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainieren, auch Entspannung ist wichtig.

Wie keine andere Methode fördert Tai Chi optimal Ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, ist also Training für den wichtigsten aller »Muskeln«: für das Gehirn mit seinem Nervensystem! In zweiter Linie verbessert Tai Chi auch die anderen Fähigkeiten. Beim Sport ist es umgekehrt: Dort stehen Kraft, Dehnfähigkeit und Ausdauer an erster Stelle, Koordination und Entspannung an zweiter. Tai Chi und Sport ergänzen sich also wunderbar.

Wie lernen Sie Tai Chi?

Es gibt zwar viele Bücher und DVDs, aber am besten lernen Sie bei einem guten Lehrer. Die Bewegungsabläufe im Tai Chi sind so speziell, dass Sie sie nicht aus einem Buch oder von einer DVD erlernen

können. Kurse werden von Krankenkassen, Volkshochschulen und auch von privaten Schulen angeboten. Es gibt verschiedene Tai Chi-Stile. Welchen Stil Sie auch erlernen – Sie werden von allen profitieren. Der Kurs wird eventuell von Ihrer Krankenkasse bezuschusst, wenn der Kursleiter entsprechende Qualifikationen hat. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Probieren Sie Tai Chi einmal aus – es lohnt sich! Viel Spaß!

Uwe Wagner
Physiotherapeut, Tai Chi- und Yogalehrer

Weitere Infos

- Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT)
www.ddqt.de
- Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e. V.
www.taijiquan-qigong.de
- Forum für traditionelles Wu Tai Chi Chuan
www.wu-taichi.de
- European Association for Traditional Wu Tai Chi Chuan
www.wu-taichi.org
- Metzger W. 1995. *Taijiquan Qigong*. München: BLV Verlagsgesellschaft
- Silberstorff J. 2004. *Chen: Lebendiges Taijiquan im klassischen Stil*. München: Wilhelm Heyne Verlag

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: