

AUSGABE 1 | 1. 2007 4,50 €

AVENUE

REISE
St. Petersburg

PEUGEOT 1007
La passion rouge

VISIONEN
Die Wüsten der Welt

PEUGEOT 207 CC
Frischer Wind

48 AVENUE

LIFESTYLE

太極拳

Tai Chi Chuan
Ruhe in der Bewegung

48 AVENUE

Die Natur macht das Prinzip vor: Das Wasser schleift den Stein – so wie das Weiche und Biegsame das Harte und Starke besiegt

Text Barbara Lang

AVENUE 49



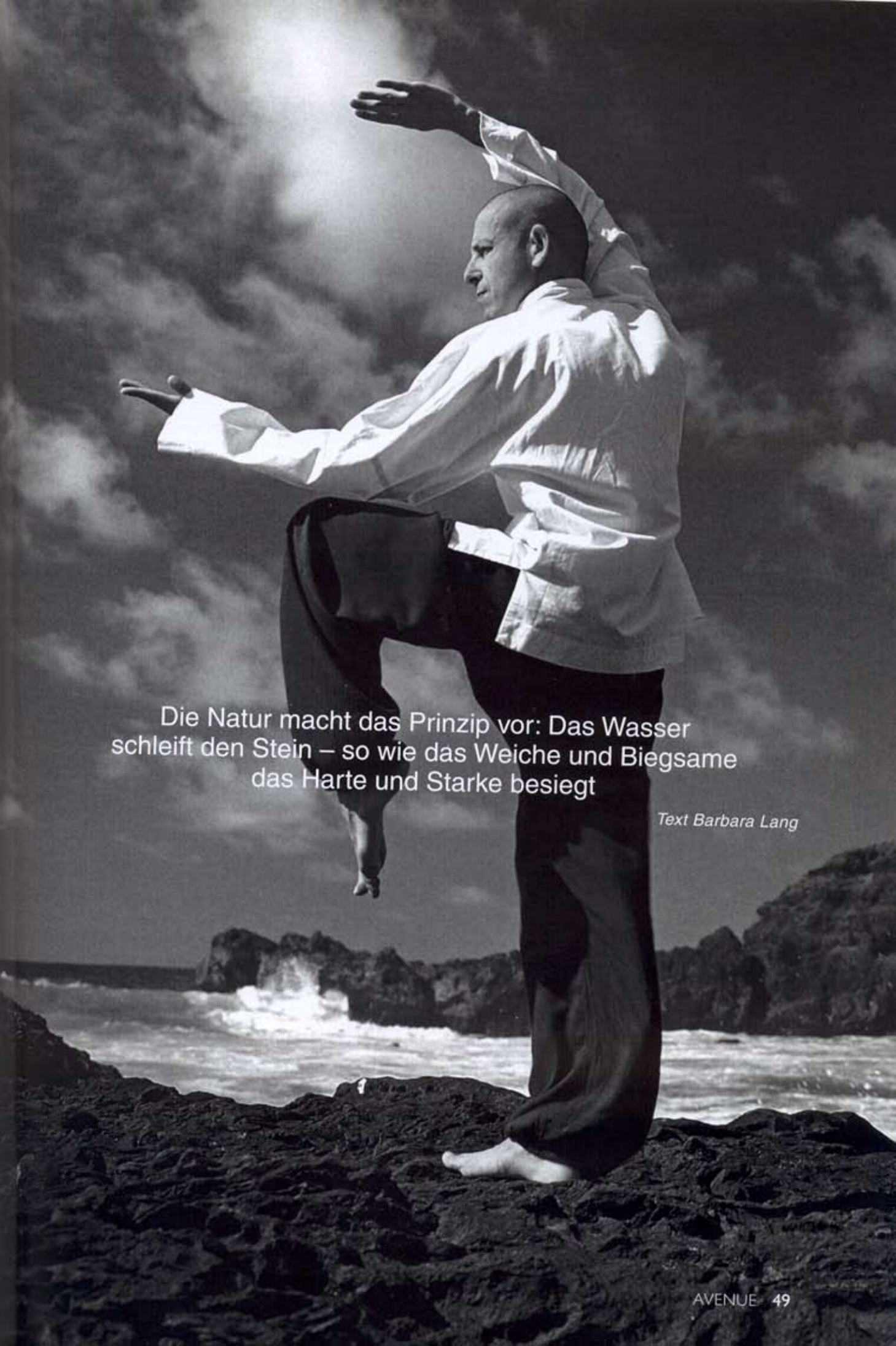
太

極

Tai Chi Chuan

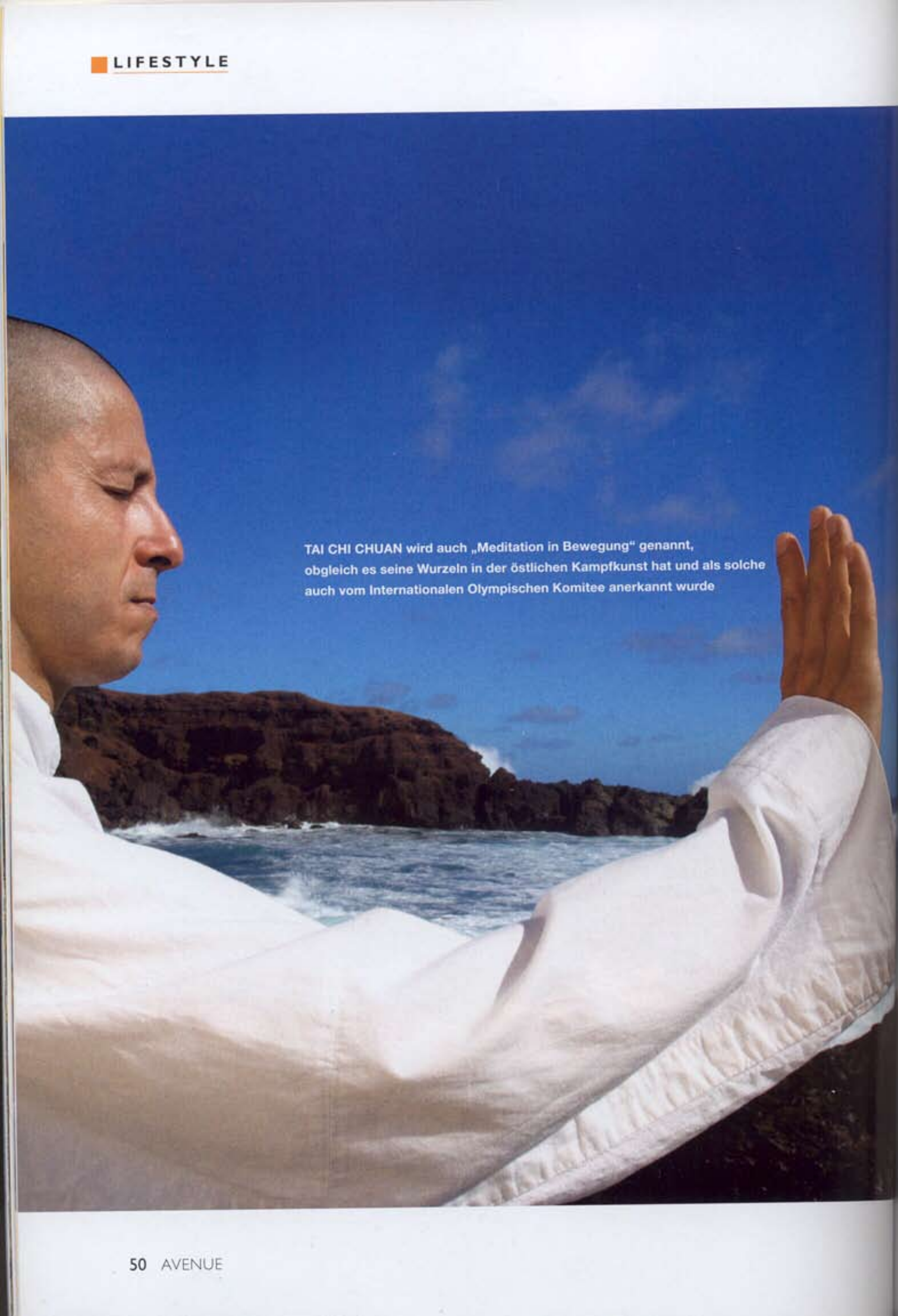
Ruhe in der Bewegung

拳



Die Natur macht das Prinzip vor: Das Wasser
schleift den Stein – so wie das Weiche und Biegsame
das Harte und Starke besiegt

Text Barbara Lang



TAI CHI CHUAN wird auch „Meditation in Bewegung“ genannt, obgleich es seine Wurzeln in der östlichen Kampfkunst hat und als solche auch vom Internationalen Olympischen Komitee anerkannt wurde

„Wer Tai Chi übt, wird stark
wie ein Holzfäller, gelassen wie
ein Weiser und geschmeidig
wie ein Kind“

Über Tai Chi zu schreiben, ist ein bisschen wie über das Schweigen zu reden. Denn Tai Chi heißt Bewegung, heißt vor allem Tun! Hier wie überall gilt: Nur Übung macht den Meister. Und die Meisterschaft ist es, die der Tai-Chi-Schüler anstrebt – sein Leben lang. Das Ziel dieses „Lifetime-Sports“ heißt dabei jedoch nicht Siegen, es winken keine Pokale oder Medaillen. Vielmehr geht es um innere Stärke, Ausgeglichenheit und Gesundheit. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Wer Tai Chi übt, wird stark wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser und geschmeidig wie ein Kind“. Was genau ist Tai Chi also?

Meditation in Bewegung

Tai Chi ist eine jahrtausendealte chinesische Bewegungslehre, die auf der Überzeugung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beruht. Demnach ist unser Körper von Energiebahnen, Meridianen, durchzogen, durch die das Chi, unsere Lebensenergie, fließt. Bewegungsmangel, Stress und falsche Ernährung können die Meridiane jedoch „verstopfen“ und den Chi-Fluss hindern. Die Folge sind Krankheiten und Unwohlsein. Tai Chi richtet seine Bewegungen darauf aus, die Meridiane wieder zu öffnen und das Zentrum des Menschen (Tan Tien) zu kräftigen. Eine festgelegte Abfolge von weichen, fließenden Bewegungen – Form genannt – aktiviert das gesamte Meridiansystem: Die Atmung wird tiefer, Gelenke und Nervenenden werden besser durchblutet, der Geist richtet sich auf die Bewegung und wird somit ruhig. Durch die Langsamkeit entwickelt sich die Muskulatur auf besonders sanfte Art, und Körper, Geist und Seele kommen in Einklang

zueinander. Langfristig ausgeübt, aktiviert Tai Chi die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers, stärkt das Immunsystem und führt zu einer Art heiterer Gelassenheit. Obgleich es seinen Ursprung in der Kampfkunst (Wushu) hat und auch vom Internationalen Olympischen Komitee als solche anerkannt wurde, gilt Tai Chi heute eher als eine Meditationsform und wird auch „Meditation in Bewegung“ genannt.

Chinas lebendige Weisheit

Seine Wurzeln hat Tai Chi Chuan, wie es vollständig heißt (auch T'ai Chi Ch'uan, Taijiquan, Taiji Quan und ähnlich geschrieben), im Taoismus. Der Legende nach geht die Bewegungslehre auf den taoistischen Mönch Zhang San

Feng zurück. Er soll im 13./14. Jahrhundert in den Klöstern des berühmten Wudang-Gebirges gelebt und dort die „Innere Schule“ (Nei Dan) der Kampfkunst gegründet haben. Sie basiert im Gegensatz zur „Äußeren Schule“ (Wai Dan) des buddhistischen Shaolin-Tempels nicht auf Härte, Schnelligkeit und Muskelkraft, sondern auf Weichheit, Geschmeidigkeit und dem Einsatz des Chi. Und dennoch ranken sich ungläubliche Legenden um die Meister des Tai Chi Chuan: Yang Lu Chan zum Beispiel, dem Begründer des Yang-Stils (um 1800) und Lehrer am kaiserlichen Hof, sagt man geradezu übernatürliche Fähigkeiten nach: „Einmal schlug ein junger Boxer Yang, den Unbesiegbaren, in den Bauch. Meister Yang atmete lachend aus und katapultierte den Angreifer auf diese Weise zehn Meter weit von sich ...“ Auch wenn Überlieferungen wie diese in unseren Ohren eher unglaubwürdig klingen, demonstrieren auch heutige ▶

太極拳

太極拳

Lehrmeister des Tai Chi immer wieder, welche überraschende Widerstandskraft sie ohne viel Körperkraft zustande bringen können. Da entwurzelt einer eine ganze Reihe von Schülern und bringt sie durch eine einzige leichte Hand- oder Fingerbewegung zu Fall – allein mit seinem Chi! Hierin spiegelt sich die allgegenwärtige Philosophie des Yin und Yang: Eine sanfte Kraft, vergleichbar der von Wasser oder Wind, kann gebündelt sehr große Wirkung zeigen. Tai-Chi-Meister nennen dieses Ziel „Mit einer Unze tausend Unzen bewegen“ – getreu dem taoistischen Prinzip, das schon Lao Tse in seinem Tao Te King niedergeschrieben hat: „Das Weiche und Biegsame besiegt das Harte und Starke.“

„Kranich“ oder „Schlange“?

Wer eher der Faszination des Kampf-Aspektes erliegt, der wird sich im japanischen Karate oder im koreanischen Taekwondo besser aufgehoben fühlen – und dort dennoch viele Parallelen zum Tai Chi Chuan erfahren. Hier wie dort „läuft man eine Form“ (japanisch „Kata“, koreanisch „Hyong“), einen traditionell festgelegten Ablauf von einzelnen Bewegungen und Stellungen, die fließend ineinander übergehen. Im Tai Chi haben viele Figuren so bildhafte Namen wie „Kranich“ oder „Schlange“. Während der Form steigert der Übende seine Selbstwahrnehmung – er denkt, was er tut, und tut, was er denkt – und arbeitet daran, immer klarer zu werden. Vom Kinn bis zur Fußspitze, von der Handhaltung bis zur Hüfte verlangt Tai Chi höchste Präzision. Die erforderliche Koordination des ganzen Körpers ist für den Anfänger besonders schwer. Aus einem schulterbreiten Stand mit leicht eingesunkenen Knien und etwas vorgebeugter Wirbelsäule beginnt der Übende, sein Gewicht auf ein Bein zu verlagern und die Hüfte dabei zu drehen. Gleichzeitig und in gleicher Langsamkeit bewegen sich die Arme und Hände, ohne dabei die Schultern anzuspannen. Der Takt der Bewegungen steuert im Laufe der Zeit eine tiefe, ruhige und gleichmäßige Bauch-

atmung und unterstützt somit, dass das Chi in das Tan Tien, das Kraftzentrum im Unterbauch, sinken kann. Nach Überzeugung der Tai-Chi-Lehre kann das Chi in einem entspannten Körper am besten fließen, woraus sich die Langsamkeit und

der zurückhaltende Einsatz von Muskelkraft erklären. Gelenkt wird das Chi durch die Bewusstseinskraft, den Geist Yee (oder Ji). Doch da es heißt, das Chi sei schüchtern wie ein kleines Kind, dauert es einige Zeit und viel geduldiges Üben, bis es sich manifestiert. Wem es zudem gelingt, seine geistige Kraft genug zu schulen, um das Chi zu bündeln, wann und wo es gerade Not tut, der erreicht eine wahre Meisterschaft des Tai Chi Chuan – und kann sich in bester Tradition als Erbe von „Yang, dem Unbesiegbaren“ ansehen.

Aus dem Reich der Mitte zu uns

Ursprünglich wurde Tai Chi in China völlig isoliert innerhalb einiger Familien betrieben und als Geheimnis gehütet. Daher haben sich unterschiedliche Varianten, meist benannt nach der jeweiligen Ursprungsfamilie, gebildet. Als Hauptstile gelten der Yang-, der Wu-, der Hao-, der Sun- und der Chen-Stil. Die bekannteste Variante, der Yang-Stil, geht, wie bereits erwähnt, zurück auf Yang Lu Chan und dessen Kindeskind, die für die Verbreitung und Öffnung des geheimen Familienstils sorgten. Unter dem Begriff haben sich mittlerweile wiederum viele, zum Teil erheblich voneinander abweichende Varianten gebildet. Kaum weniger bekannt ist der Wu-Stil, der sich nur gering ▶

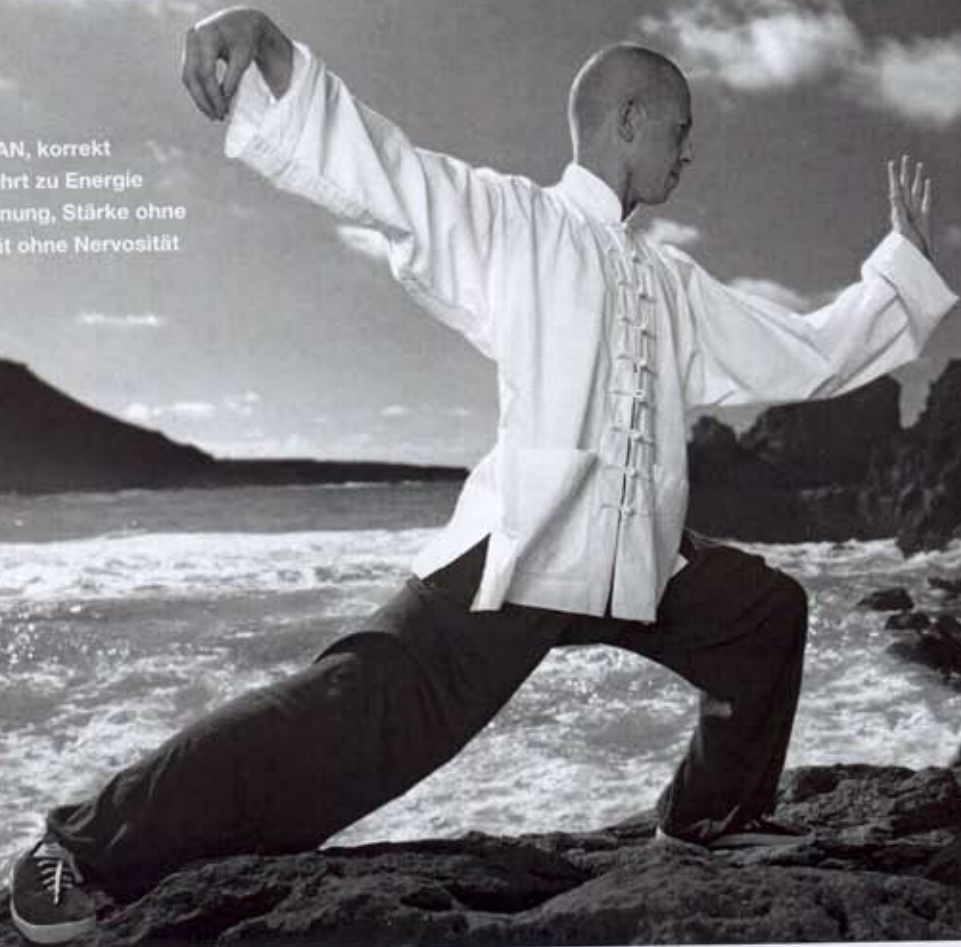
„Andere zu besiegen ist leicht, sich selbst zu besiegen ist schwer“



TAI CHI CHUAN ist
Präzision bis in die
Fußspitzen. Und
dennoch darf man sich
bei den Übungen nicht
verkrampfen, denn
man sagt, das Chi sei
schüchtern und kann
nur in einem entspann-
ten Körper fließen



TAI CHI CHUAN, korrekt praktiziert, führt zu Energie ohne Anspannung, Stärke ohne Härte, Vitalität ohne Nervosität



vom Yang-Stil unterscheidet (die zwei Begründer waren miteinander befreundet). Beide basieren auf den klassischen „dreizehn Stellungen“: Acht Handtechniken (bamen) und fünf Schrittararten (wubu) finden ihre Entsprechung in den acht Trigrammen des I-Ging (das chinesische „Buch der Wandlung“) und in den fünf Elementen der chinesischen Alchemie: Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde. Das Üben der Form wird durch taoistische Entspannungsübungen, Qi Gong (oder Chi Kung), Meditation und Selbstmassage ergänzt. Fortgeschrittene können in Vertiefungskursen auch die Schwert-, Säbel-, Langstock- und Hand-Fighting-Form erlernen. Dabei besinnen sich nicht mehr nur die Bezeichnungen auf den Ursprung des Tai Chi im Kampfsport: Hier geht es um die verschiedenen Waffenformen, die den Verteidigungscharakter wieder deutlich hervorheben sollen. Anders bei Push-Hands oder Tui Shou. Dies ist eine Partnerübung, die spielerisch die Zentrierung des Chi prüfen will. Es geht darum, subtil auf die Bewegungsenergie

des anderen einzugehen. Kann sich das Chi frei und ungehemmt entwickeln und fließen, gelingt es, den Partner zu schieben. Ist das Chi blockiert, kann man selbst schnell entwurzelt werden.

Wenn das Chi fließt

Unabhängig von Stil, Tradition und Geschichte ist Tai Chi Chuan immer eine Gesundheitssportart gewesen. Viele Studien weisen die heilende Wirkung bei chronischen und psychosomatischen Krankheiten nach. Regelmäßig und korrekt ausgeübt, kann Tai Chi Haltungsschäden vorbeugen, Verspannungen lindern und bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Asthma und Magen-Darm-Beschwerden helfen. Tai Chi kennt keine Altersbegrenzung und wirkt gegen jede Art von Stress. Nur disziplinieren muss man sich. Tausende von Asiaten gehen uns täglich mit gutem Beispiel voran. Sie wissen, was ein altes chinesisches Sprichwort besagt: „Andere zu besiegen ist leicht, sich selbst zu besiegen ist schwer“!

太極拳

TAI CHI INFOS

Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

Zusammenschluss von Taijiquan- und Qigong-Praktizierenden aus ganz Deutschland. Das Netzwerk ist keinem Stil oder Meister verpflichtet.

www.taijiquan-qigong.de

info@taijiquan-qigong.de

International Tai Chi Chuan Association

Vertritt den so genannten „authentischen Yang-Stil“

www.itcca.org

Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.

Zusammenschluss Praktizierender des

Qigong und Taijiquan

www.ddqt.de

info@ddqt.de

Deutscher Dachverband für Tai Chi Chuan & Qigong

Zusammenschluss gemeinnütziger Institutionen der Gesundheitsbildung in Deutschland

www.tai-chi-zentrum.de

s.langhoff@tai-chi-zentrum.de

Wissenschaftliche Akademie für chinesische

Bewegungskunst und Lebenskultur e.v.

Zusammenarbeit von Professoren und Dozenten von Universitäten und Hochschulen in China & Deutschland

www.chinbeku.com

kontakt@chinbeku.com

Taijiquan und Qigong Journal

Fachzeitschrift für alle Praktizierenden,

erscheint vierteljährlich, www.tqj.de

Tai Chi für Anfänger

„Illustrierte Einführung in die chinesische Bewegungsmeditation“ von Thomas Methfessel,

Oesch Verlag, 2005

Tai Ji Quan

„Ruhe und Bewegung in Balance. Lust zum Üben“

Mit den geführten Übungseinheiten auf CD

von Andreas W. Friedrich, Gräfe & Unzer, 2005

Tai Chi & Qigong

.... mit Young-Ho Kim und Tao-Trainer Robert Stooß“

DVD mit Grund- und Aufbaukenntnissen in

Qigong und Tai Chi

Fitness-Reihe freundin/unit wellness, 2005

TAI CHI CHUAN ist ein lebenslanger Weg zu innerer Reife, auf dem der Übende mit stets wachem Geist danach strebt, sich selbst zu besiegen und weiterzuentwickeln, um ein guter und zufriedener Mensch zu werden

