



Fachartikel zu den Stundenbeispielen

**Tai Chi für Ältere
03/2013 und 04/2013**

**Tai Chi
Einführende Bewegungsformen
2 Sonderausgaben 2011**

**Taiji-Quan
09/2003, 10/2003 und 12/2003**



Taijiquan

Herkunft

Taijiquan, Tai-Chi Chuan oder auch Tai Chi hat seinen Ursprung in China und zählt zu den „inneren“ Kampfkünsten. Tai Chi ist eine über 400 Jahre alte Faustkampftechnik, die Körper und Geist trainiert, Krankheiten heilt und der Lebensverlängerung dient. Aufgrund dieser Wirkung trägt sie auch den Namen „Fausttechnik des langen Lebens“.



Wegen seines hohen Trainingswertes erlernen und praktizieren in China zahlreiche Menschen Tai Chi. Im Laufe seiner historischen Entwicklung und Überlieferung haben sich verschiedene Stilrichtungen herausgebildet, die als **Chen-, Yang-, Wu- oder Sun-Stil** bezeichnet werden. Im 20. Jahrhundert machte das Tai Chi große Veränderungen in Bezug auf die Art und Weise seiner Ausführung durch. Es wurden einfache Formen entwickelt, um es populärer zu machen. Die meisten explosiven und kraftbetonten Elemente wurden herausgenommen und durch lockere, sanfte und anmutige Teile ersetzt. Dadurch geriet der kämpferische Gedanke in den Hintergrund.

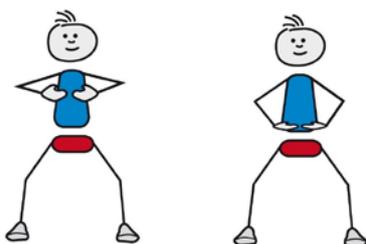
Bei uns sehr bekannt und viel gelehrt und praktiziert, ist die sogenannte **Pekingform**. Sie wurde 1956 vom Nationalsportkomitee der Volksrepublik China aus verschiedenen Tai Chi Formen zusammengestellt und besteht aus 24 Folgen bzw. Bildern.

Tai Chi, als „Meditation in Bewegung“ wird in China zur Volksgesundung und in der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM genannt, zur Heilung vieler Erkrankungen eingesetzt. Vor allem bei chronischen Erkrankungen der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufsystems.

Bewegungsidee

Die äußere Form des Tai Chi sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne große Kraftanstrengung ausgeführt werden. Statt die Muskulatur **einzelner** Körperteile zu kräftigen, wird durch das regelmäßige Üben die **gesamte** Körpermuskulatur gekräftigt. Jede Bewegung wird nur soweit durchgeführt, wie es ohne Schmerz und Überlastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen möglich ist. Augen und Gesicht sind entspannt, der Körper locker aufgerichtet. Mit der Zeit stellt sich eine ruhige und tiefe Atmung ein. Die Stille im Raum wird spürbar.

Eignung für verschiedene Zielgruppen



Ein Einstieg in die Bewegungsform des Tai Chi ist jederzeit, unabhängig von Alter und körperlichem Zustand möglich. In China beginnen viele Menschen erst im hohen Alter. Wichtig ist alleine die Bereitschaft über einen langen Zeitraum hinweg Zeit und Mühe zu investieren.

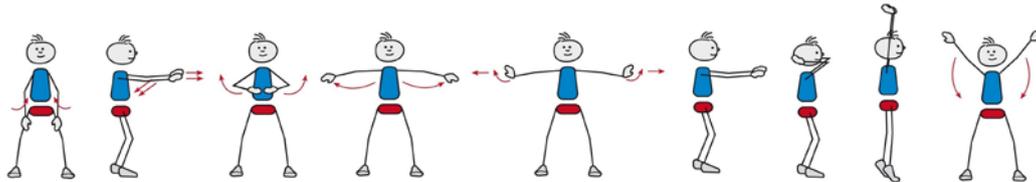
Ein weiterer wichtiger Aspekt ist einen guten und kompetenten Lehrer zu finden, der mit Geduld und Einfühlungsvermögen die Schritte seiner Schüler lenkt.



Einsatzfelder

Tai Chi kann Hauptbestandteil von Übungsstunden sein, das heißt inhaltlich beschäftigen sich die Menschen ausschließlich und intensiv mit dieser Bewegungskunst.

Elemente aus dem Tai Chi können aber auch Teil einer Übungsstunde sein. Zu Beginn, um abzuschalten und anzukommen, zum Ende einer Stunde zur Entspannung oder als positiver Ausklang.



Zahlreiche medizinische Studien belegen, dass regelmäßiges Praktizieren sich positiv auf die Gesundheit auswirkt und somit der Gesundheitsförderung dient. Im Bereich Sturzprävention und Balance leistet Tai Chi einen wichtigen Beitrag. Durch konsequentes Üben nehmen die Mobilität und Belastbarkeit zu. Dies führt insbesondere im Alter zu einer verbesserten Lebensqualität, mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Es gibt auch speziell für Kinder aufgearbeitete Bewegungsfolgen.

Trainingsziele, -wirkungen

Kondition, Kraft, Gelenkigkeit, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, sicherer Stand, das Reaktionsvermögen, innere Ruhe werden langsam aber stetig verbessert. Körperspannung, Atmung und Aufmerksamkeit sind grundlegende Trainingsprinzipien.

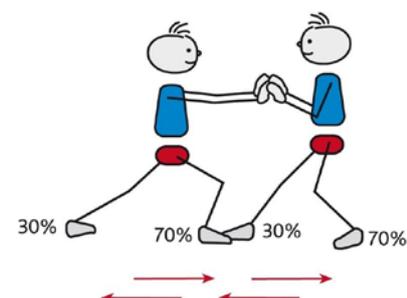
Egal welche Form geübt wird, es sollte immer beachtet werden:

- Kopf und Hals gerade zu halten.
- Rumpf und Rücken gerade zu halten. Brust leicht zurückzunehmen.
- Schulter hängen zu lassen, Hände zu entspannen.
- Die Taille locker zu lassen, die Hüfte zu entspannen.
- Mit den Fußsohlen den Boden zu spüren.
- Die Bewegungen fließend ohne Unterbrechungen durchzuführen.

Alternativen

Neben der Pekingform existieren noch zahlreiche andere Formen unterschiedlicher Länge und Schwierigkeitsgrade. So gibt es Partnerübungen und Partnerformen, Waffenformen, wie Schwert, Säbel und Stock. Die Fächerform wird bevorzugt von Frauen geübt. Es haben sich sogar Wettkampfformen entwickelt.

Push Hands - Partnertraining





Fazit

Die Übungen des Tai Chi erfordern einen hohen Grad an Konzentration, wobei der Geist von keinen anderen Dingen abgelenkt wird. Alle Bewegungen werden langsam durchgeführt und „fließen in einem ununterbrochenen Strom dahin“. Die Atmung ist natürlich und wird in rhythmischer Harmonie mit dem Körper ausgeübt. Diese Eigenschaften des Tai Chi tragen zur Vorbeugung und zur Behandlung von Erkrankungen bei.

Tai Chi ist kein esoterisches Wundermittel gegen Krankheit. Die Flexibilität des gesamten Körpers wird durch die sanfte Art trainiert und damit die Gelenkigkeit der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur verbessert und bewahrt. Da Körper und Geist gleichzeitig in Anspruch genommen werden, kann sich das Gehirn ausruhen und Spannungen und Ver-
spannungen können sich auflösen.

Literaturempfehlungen

Liang Shou-Yu, Wu Wen-Ching und Marcus Rosenstein (2010)
Tai Chi Chuan - Fitness für Körper und Seele.
Verlag Weinmann

Tai Chi & Tai Chi Chuan (NTSC)
DVD 2010
Studio: ZYX Music GmbH & Co.KG

Internettipps

www.taijiquan-qigong.de

Das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V. ist ein Zusammenschluss von Taijiquan- und Qigong-Praktizierenden aus ganz Deutschland. Das Netzwerk ist keinem Stil oder Meister verpflichtet. Es fördert stil- und schulübergreifend die Vielfalt und Verbreitung des Taijiquan und Qigong als gesundheitsfördernden und persönlichkeitsbildenden Weg.

Es gibt unzählige YouTube-Filme im Internet, welche die Peking-Form darstellen. Eine optisch sehr schöne Ausführung demonstriert Meister Liu

<http://www.youtube.com/watch?v=pRMVYJQSmHs>

