

# Tai Chi Chuan: Der Weg zur Harmonie

Christoph Stumpe

Erstveröffentlichung: Fitpro Germany, Nr. 3 September 2000, 6. Jhg.

*„Wer T'ai Chi regelmäßig übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.“*

Jeder, der im Gesundheits- und Fitnessbereich tätig ist weiß wie wichtig ein ausgewogenes Verhältnis von An- und Entspannung, von Be- und Entlastung, von Beugen und Strecken etc. pp ist. Diesem Prinzip widmeten schon die alten Taoisten große Aufmerksamkeit und entwickelten vor Tausenden von Jahren die Dialektik von Yin und Yang. Yin und Yang drücken demnach die Polaritäten aus wie z.B. Tag - Nacht, Positiv - Negativ, männlich - weiblich, warm – kalt usw. Doch trotz ihrer Gegensätzlichkeit bedingen sich Beide und erzeugen sich durch ihre ständige Wechselwirkung. Aufgrund dieser Erkenntnisse und Beobachtungen entwickelten die Chinesen Körper-, Atem- und Meditationspraktiken, die diesem kosmischen Prinzip Ausdruck verliehen.

So entstand das Tai Chi Chuan. Die Bedeutung des Namens Tai Chi Chuan setzt sich aus „Mutter von Yin und Yang“ (Tai Chi) und „Faust/Hand“ (Chuan) zusammen. Einfach gesagt heißt das, dass sich beide Polaritäten in harmonischen Bewegungen äußern. Beim „Chuan“ wird dabei auf Gegenstände wie Schwert, Stock, Säbel oder Fächer verzichtet und mit sich Selbst (Hand) geübt.

Das Tai Chi erfreut sich immer größerer Beliebtheit weil es eben beide Anteile in sich vereint. Es legt sowohl Wert auf eine körperliche Fitneß als auch auf eine geistig, emotionale Harmonie. Eben dies ist das was unserer einseitig „Yang“ geprägten Lebensweise fehlt. Wer kennt das nicht, das Gefühl von Streß, ständig aktiv sein zu müssen, sich um dies und jenen kümmern zu müssen, getrieben zu sein und keine Zeit für sich selbst zu haben. Und wie oft hört man diese Sätze in Kontakt mit Klienten, Patienten und Arbeitskollegen. Letztendlich finden diese Tendenz dann Ausdruck in den vielen streßbedingten Zivilisationskrankheiten wie Herz - Kreislauf Erkrankungen, Rückenschmerzen, Verspannungen, Burn-out- Syndrom, Depressionen etc. Folge des Ungleichgewichts ist ein starkes Bedürfnis nach Entspannung und Ausgeglichenheit. Denn die Sehnsucht jedes Menschen ist es Harmonie zu finden. Oftmals fällt es dann schwer die geeignete Entspannungsform zu finden, da absolute Ruhe als unerträglich empfunden wird. Von 180 auf 0 zu kommen ist nicht einfach. Durch die Kombination von äußerer Bewegung und innerer Ruhe, die sich im Tai Chi ausdrückt, hat man einen guten Ansatz die Extreme auszugleichen und der inneren Unruhe über sanfte langsame Bewegungen zu begegnen.

## **Tai Chi & Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**

Tai Chi ist ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird neben der alltäglichen Übungspraxis auch in den staatlichen Krankenhäusern und Klinken zu Therapiezwecken eingesetzt. Die Wirkung des Tai Chi basiert vornehmlich auf dem chinesischen Verständnis von Gesundheit und Fitneß.

Demnach muß die Lebenskraft Qi über die Meridiane (Leitbahnen) frei zirkulieren. Kann sie das nicht entwickelt sich ein Yin/Yang - Ungleichgewicht und Krankheit entsteht. Qi ist Voraussetzung für alle Lebensprozesse, für ein ausgewogenes Gefühlsleben und für einen klaren Geist. Alle Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), von der die Akupunktur die wohl bekannteste Säule im Westen ist, bedienen sich dieser Sichtweise. Das Tai Chi erreicht die Vermehrung des Qi und einen harmonischen Qifluß durch die „drei Mittel“

- Haltung/Bewegung
  - Atmung
  - Visualisation/Bewußtsein
- die Akupunktur durch Nadeln und Moxibustion (Wärme).

### **Physiologisch-funktionelle Wirkungen**

Über die meditative und die energetische Ebene hinaus wirkt Tai Chi auch auf funktioneller Ebene positiv. Hierbei sind aus physiologischer Sicht folgende Merkmale hervorzuheben.

- Ausgewogene Belastung der Gelenke
- Gleichmäßige Belastung der Muskulatur
- Rückengerechte Haltung
- Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Sanftes Herz-Kreislauftraining
- Entspannte Atmung (Zwerchfellatmung)

Tai Chi entspricht damit auch allen Anforderungen einer anspruchsvollen, wirksamen und funktionellen Gymnastik. Es kann vor allen Dingen von allen Altersgruppen und unabhängig vom Leistungsstand ausgeübt werden.

### **„Mit vier Unzen besiege ich 1000 Pfund“**

Dieses alte taoistische Sprichwort charakterisiert sehr schön das Selbstverständnis des Tai Chi, dass das Weiche das Harte besiegt und dass man mit wenig Energie einen großen Effekt bewirken kann. In der Entspannung liegt weitaus mehr Kraft als uns bewußt ist. So werden die Bewegungen des Tai Chi langsam, fließend und harmonisch ausgeführt, um viel Energie aufnehmen zu können. Ein weiterer Aspekt des Tai Chi ist die Natürlichkeit der Bewegung. Denn die Inspiration für die Tai Chi Bewegungen entstammen aus der Naturbeobachtung. Viele Bewegungsbezeichnungen tragen Tiernamen wie „der Storch breitet die Flügel aus“, oder „den Affen abwehren“.

Zusammenfassend kann man Tai Chi als eine Synthese aus Philosophie, Medizin und Sport sehen. Es vermittelt ein Körpergefühl das eingebettet ist in eine harmonische Gefühls- und Geisteshaltung. Tai Chi ist eine traditionelle aber aktuelle Form der ganzheitlichen Fitneß.

### **Tai Chi und modernes Fitneß Training**

Das Bedürfnis der Kunden nach Entspannung und Bewegung wird auch in der Fitneßszene immer größer. Neben den traditionellen Formen wie Aerobic, Step, Spinning, Fat-burner etc. steigt auch das Interesse an entspannenden, harmonisierenden Verfahren. Tai Chi hat aufgrund seiner Verbindung von Bewegung und meditativen, entspannenden Aspekten einen optimalen Background um den Bedürfnissen gerecht zu werden.

Wenn man Tai Chi in das Kursprogramm der Fitneßstudios integrieren möchte trifft man jedoch auf ein Problem. Das Kurssystem ist meist so aufgebaut, das Jeder jederzeit einsteigen kann. Beim Tai Chi werden im Regelfall die Bewegung aufeinander aufgebaut und erfordern eine kontinuierliche Teilnahme.

Deshalb war es mir wichtig, ohne den Kern und Sinn des Tai Chi zu verfälschen, ein Konzept zu entwickeln indem sowohl der Tradition des Tai Chi als auch dem Bedarf der heutigen Zeit Beachtung geschenkt wird.



**Christoph Stumpe** ist Tai Chi, Qi Gong & Tuina Therapeut in der Abteilung für Traditionelle Chinesische Medizin im Johanniter Krankenhaus Radevormwald. Dipl. Sportstudium an der DSHS Köln und Dozent für Tai Chi & Qi Gong am WHO Collaborating Center for Traditional Chinese Medicine, Peking/Bramsche und dem IST, Düsseldorf. Kurstätigkeit im Bereich Tai Chi und WSG in Fitneßstudios in Mülheim & Erkrath. Informationen zu Kursen und Fortbildungen in Tai Chi, Qi Gong und Tuina (Akupressur) können Sie unter folgender Telefonnummer beziehen:

02104 – 234132