

## Tai Chi Chuan und Qi Gong

### **Was ist Tai Chi Chuan ?**

Tai Chi = das erhabene Letzte , das Höchste  
(Begriff aus der taoistischen Philosophie)  
Chuan = die geleerte Faust

Die Verbindung von "Tai Chi " und "Chuan" verweist auf eine Synthese von alten Kampfkünsten und Meditationspraktiken. "Für das erhabene Letzte mit leerer Faust kämpfen" bedeutet Selbstverteidigung des Menschen im engeren, aber auch im erweiterten Sinne (Gesundheit , Selbsterkenntnis).

Wann Tai Chi Chuan entstanden ist , läßt sich nicht genau sagen. Aber die Spuren der Tradition lassen sich über zweitausend Jahre zurückverfolgen. Besonders in den taoistischen Klöstern entstanden vielfältige Bewegungssysteme, die Meditation, Selbstverteidigung und Gesundheitspflege miteinander verknüpften und auch als Ausgleich zu den langen Sitzphasen beim Meditieren dienten. So war es auch ein taoistischer Mönch, Chang San-Feng (12.Jahrhundert , Sung-Dynastie), dem die erste Ausarbeitung eines dem heutigen Tai Chi Chuan ähnlichen Bewegungssystems zugeschrieben wird: Er beobachtete den Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich, der ihn lehrte, wie das Weiche das Harte besiegt.

### **Was ist Qi Gong ?**

Ursprungs-Qi - durch Ei, Samenzelle, Mutterleib

Qi Gong = Lebensenergie -erworbenes Qi - durch Atmung, Ernährung  
= Übung

Qi Gong ist eine alte chinesische Heilkunst, die neben Akupunktur und Arzneimitteltherapien einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) darstellt. Durch bestimmte Körper-, Atem- und Meditationsübungen wird versucht , den Fluß der Lebensenergie "Qi " anzuregen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Qi Gongübungen können verhindern, daß sich auf den Energiebahnen des Körpers (Meridianen ) Energie staut und solche Blockaden auflösen, damit das Qi gleichmäßig fließen kann.

Die Oigong-Übungen "Die 8 Brokate", "Spaziergang des Kranichs" oder "Harmonie" sind als Vorbereitung auf das Tai Chi Chuan geeignet, weil sie einen guten Einstieg in die wesentlichen Haltungs- und Bewegungsprinzipien ermöglichen.

Sie haben aber auch und vor allem ihren Wert als eigenständiges Übungssystem.

### **Taoismus**

Tai Chi Chuan basiert auf der chinesischen Philosophie des Taoismus, in der das Prinzip von Yin und Yang eine herausragende Rolle spielt .

Die Philosophie des Taoismus geht auf Laotse zurück, der vermutlich im 7. bis 6. Jahrhundert als Archivar am kaiserlichen Hof lebte. Einer Legende nach konnte er die gesellschaftlichen Zustände nicht mehr ertragen und beschloß seinen Dienst zu beenden und das zerstrittene Land zu verlassen. Ein Grenzbeamter hielt ihn auf und bat ihn, die Aufzeichnungen seiner Erkenntnisse zu hinterlassen.

Laotse übergab ihm eine Rolle mit 81 Versen - das Tao Te King ( Tao = das Unbenennbare, das Absolute oder auch der Sinn ; Te = das Leben ; King = das Buch ), das "Buch vom Unbenennbaren bzw . vom Sinn und vom Leben".

Laotse heißt übersetzt "der Alte ", ist also kein Eigenname im eigentlichen Sinne. Möglicherweise hat es ihn als Person überhaupt nicht gegeben. Auf jeden Fall ist das Tao Te King ein Buch, das eine umfassende Sammlung taoistischer Weisheiten enthält und als grundlegendes Werk des Taoismus gilt.

## Yin und Yang

Yin und Yang sind zwei Schlüsselbegriffe der taoistischen Philosophie.

Yin meint ursprünglich die beschattete Seite des Flußufers ( dunkel ) und ist weiblich.

Yang meint die besonnte Seite des Ufers ( hell ) und ist männlich.

Yin und Yang werden durch den dunklen und den hellen Tropfen im Yin-Yang-Symbol charakterisiert.

An der breitesten Stelle des dunklen Tropfens gibt es einen kleinen hellen Yang-Punkt und an der breitesten Stelle des Yang-Tropfens einen kleinen dunklen Yin-Punkt. Yin und Yang sind ineinander verschlungen. Obwohl ihre Farbe so unterschiedlich ist, bilden sie miteinander eine Einheit - zum Kreis zusammengefaßt.

Der Kreis symbolisiert den "Nicht - Anfang", das Chaos, in dem alle Unterschiede noch miteinander vermischt und noch keine polare Bindung eingegangen sind. Erst das kosmische Gestaltungsprinzip von Yin und Yang hat alles in eine polare Ordnung, in einen polaren Wandlungsrythmus gebracht ( Tag und Nacht, Schlafen und Wachen, Ebbe und Flut, Winter und Sommer, Einatmen und Ausatmen, Spannung und Entspannung, Helligkeit und Dunkelheit, Kälte und Wärme usw . ) .

Die Bewegungen des Tai Chi Chuan und Qi Gong folgen diesem Prinzip des Yin und Yang : Ein- und Ausatmung, Richtungswechsel, Spannung und Entspannung, öffnen und Schließen, Dehnen und Zusammenziehen folgen einander im harmonischen Wechsel.

Es ist durchaus möglich, Tai Chi ohne Kenntnis der taoistischen Philosophie ausüben und dabei positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele zu erreichen. Sogar in China herrscht bei den Tai Chi praktizierenden Personen häufig kaum Kenntnis über die taoistischen Wurzeln des Tai Chi Chuan.

## Mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit / das Herz-Kreislaufsystem

Sanfte, schonende Herz-Kreislaufbelastung ist mit der Intensität des Spazierengehens vergleichbar  
Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, d.h. Beruhigung durch Stärkung des Parasympathikus  
Verminderung der Herz-/Pulsfrequenz  
Senkung des Blutdrucks  
Verminderung des Sauerstoffverbrauchs des Herzens  
Verbesserung der peripheren Durchblutung, Verbesserung der Sauerstoffausschöpfung in der Skelettmuskulatur  
Verminderung von Rhythmusstörungen  
Evtl. Verbesserung der Pumpfunktion des linken Ventrikels  
Evtl. Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel (Cholesterin, Triglyceride)

### Atmung

Bewußtere, vertiefte Ein- und Ausatmung  
Beruhigung und Entspannung der Atmung  
Senkung der Atemfrequenz  
Verbesserung der Zwerchfellatmung  
Verbesserung der Elastizität des Lungengewebes  
Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit  
Verbesserung der Lungenfunktion (Peak flow)

### Bewegungsapparat

Rückengerechte Haltung, Erlernen rückengerechten Verhaltens  
ausgewogene, achsengerechte Belastung der Gelenke  
Förderung des Gelenk- und Bandscheibenstoffwechsels  
Kräftigung und Dehnung der Skelettmuskulatur  
Verbesserung der Koordination  
Verminderung von Verspannungen  
Verbesserung der Muskeldurchblutung

---

## Die Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Tai Chi Chuan und Q i Gong

### Verwurzelung

Entwicklung von Sensibilität für die Spannungs- und Druckverhältnisse in Füßen und Beinen

Schwergewichtsverlagerung nach unten durch Beugung der Knie ("seinen Standpunkt finden")

eindeutige, aber fließende Gewichtsverlagerung zwischen "vollem" und "leerem" Bein

steter Spannungswechsel der Bein- und Fußmuskulatur

Lockerheit und möglichst wenig Spannung auch bei Belastung - in Knien und Hüften  
achsengerechte Belastung der Kniegelenke, wenn Knie nicht über Fußspitzen hinausgeführt werden

### Zentrierung

Aufrichtung von Kreuzbein und Lendenwirbelsäule

Entspannung der Taille und des Bauchraums

Konzentration auf das energetische Zentrum im Unterbauch ("Dantien")

### Aufrichtung

Absenken des Gesäßes bei aufgerichteter Kreuzbein- und Lendenwirbelstellung und Loslassen der Gesäßmuskulatur

Aufrichtung und Streckung der Brust- und Halswirbelsäule ("Goldener Faden")

### Rundheit

Schultern nicht hochgezogen, sondern locker und rund gehalten

großzügige runde Armbewegungen, nicht eng am Körper ("sich Raum nehmen")

Arm- und Beinbewegungen grundsätzlich rund, bogen-lendkreisförmig

### Gleichmäßigkeit

fließende Bewegungsübergänge

gleichmäßige Atmung: Harmonie zwischen Bewegung und Atmung

Bewegung folgt der Atmung

### Harmonie von Körper und Geist

im Sinne einer Bewegungsmeditation

bewußte Wahrnehmung der Körperbewegungen, z.B.

- "öffnen und Schließen"
- "meinen Standpunkt finden"
- "meine Grenzen achten"