

Taijiquan

Taiji (oder Tai Chi) kann mit „äusserste Gegensätze“ oder „Anfang und Ende“ übersetzt werden.

Taijiquan Ch'uan oder Quan bedeutet wörtlich die Faust. Taijiquan ist eine Faustkampfmethodik und wird oft auch Schattenboxen genannt. Taijiquan wurde in China entwickelt und wird heute von vielen Millionen Menschen weltweit praktiziert. In China und Ostasien ist Taijiquan ein Volkssport: In den Parks der Städte sieht man in den Morgenstunden Gruppen und einzelne Personen beim Üben der langsamen, fließenden Bewegungen.

Taijiquan ist nach wie vor eine (innere) Kampfkunst. Vor allem in jüngerer Zeit wird es jedoch häufig - wie Qi Gong - als Gymnastik betrachtet, die sowohl der Gesundheit, der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit wie auch der Persönlichkeitsentwicklung sehr förderlich ist. Die langsamen, weichen und konzentrierten Bewegungen aktivieren und stärken nicht nur den Körper sondern auch den Geist und die Seele.

Innere Kraft Seit alters her gibt es (wie im Taiji) Übungen zur Stärkung der inneren Kraft „Qi“. „Qi“ ist - anders als reine Muskelkraft - eine dynamische Kraft, die Muskeln, Sehnen, Körperhaltung, Lockerheit und die Vorstellungskraft ("Yi") zusammenführt. Jeder Mensch hat zwei Arten von „Qi“: das angeborene, vererbte „Qi“ unserer Vorfahren und das erworbene „Qi“, welches wir durch unsere Atmung, Nahrung, Lebensführung und durch das Training aufbauen. Im Taiji wird diese innere Kraft kultiviert und gestärkt.

Wie üben? Beim Üben soll der Körper immer entspannt sein, Schultern, Nacken, Rücken sind locker, die Knie leicht angewinkelt, das Becken leicht nach vorn gekippt, so dass die Wirbelsäule entlastet wird. Die Aufmerksamkeit ist dabei immer voll bei der Bewegung. Der Atem fließt natürlich. Angestrebt wird die Bauchatmung. Diese ist in der Frequenz deutlich niedriger als bei der normalerweise verwendeten Brustatmung. Die Luft wird bei geschlossenem Mund durch die Nase eingeatmet.

Stile Es gibt unterschiedliche Taiji-Stile, die sich im Laufe der Geschichte entwickelt haben. Als Einstieg eignet sich die vereinfachte «Peking-Form», die in den 50er Jahren aus verschiedenen Stilen aber insbesondere aus dem Yang-Stil zusammengestellt wurde und am Häufigsten praktiziert wird.

Peking-Form Sie besteht aus 24 einzelnen Sequenzen, die fließend aneinandergereiht werden. Die ganze Form dauert ca. 5 Minuten.

Die einzelnen **Sequenzen** werden wie folgt benannt:

Figur 01: Qi Shi, Ausgangsstellung, das Qi wecken

Figur 02: Teile die Mähne des Wildpferdes links und rechts

Figur 03: Der weisse Kranich breitet seine Flügel aus

Figur 04: Streife das Knie und schreite links und rechts

Figur 05: Spiele die Laute

Figur 06: Schreite nach hinten und wirble mit den Armen li + re (oder die Affen vertreiben).

Figur 07: Fasse den Vogel am Schwanz von links

Figur 08: Fasse den Vogel am Schwanz von rechts

Figur 09: Schwinge die Peitsche

Figur 10: Wolkenhände

Figur 11: Schwinge die Peitsche

Figur 12: Gib dem Pferd einen Klaps

Figur 13: Stosse mit der rechten Ferse

Figur 14: Schlage dem Gegner mit beiden Fäusten auf die Ohren

Figur 15: Drehe Dich und trete mit der linken Ferse

Figur 16: Drücke nach unten und stehe wie der Hahn auf einem Bein - links

Figur 17: Drücke nach unten und stehe wie der Hahn auf einem Bein (rechts)

Figur 18: Schleudere das Webschiffchen – nach links und rechts

Figur 19: Ergreife die Nadel auf dem Meeresgrund

Figur 20: Breite Deine Arme wie ein Fächer aus

Figur 21: Drehe dich, weiche nach unten aus, wehre ab und boxe

Figur 22: Halbkreisschritt, wehre ab, schreite nach vorn, wehre ab und stosse mit der Faust

Figur 23: Kreuze die Hände, versiegle und schliesse

Figur 24: Shoushi (Schlussstellung)

Schau Dir dazu das Video der Taijimeisterin Ryoga an: <https://www.youtube.com/watch?v=TBvF6r6DOvc>. Führe die Bewegungen langsam und entspannt aus. Viel Spaß!