



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Taijiquan

Workshop-Leitung
Silvia Lambertz

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema



Einführung:

Das kommt mir chinesisches vor!

„Taiji, dat is ne ganz alte Marotte von die Chinesen, um die zu beruhigen; ohne dat Schi läuft bei di Asier gar nix mehr!“ (Zitat: Herbert Knebel).

In Lehrgängen werde ich meist zuerst nach dem Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan gefragt. Von außen betrachtet *läuft* ein Taijiquan-Übender seine Bewegungsform. Er bewegt sich, wenn auch langsam von der Stelle. Er benötigt für den *Lauf* nur eine Bewegungsinsel von 1m x 1m. Grundlage für die Praktizierung von Taijiquan ist Qigong. Qigong wiederum ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hier lernst du dich auf bestimmte Energiebereiche und Punkte im Körper zu konzentrieren. „Der Geist lenkt das Qi!“

Für die Grundhaltung im Taijiquan ist auch die Lenkung des Geistes auf die Energiebahnen des Körpers wichtig. Viel Geduld und Ausdauer erfordert das Erlernen der anspruchsvollen und komplexen Bewegungsbildern.

Taijiquan hat seine Wurzeln im Kung Fu. Die Mönche hatten in alter Zeit nicht nur die Aufgabe zu beten, zu meditieren und zu missionieren, sondern sie absolvierten ein sehr hartes Training, um im Bedarfsfall die Landesgrenzen verteidigen zu können. Das heute noch bekannteste Kloster ist das der Shaolin Mönche, welches seit über 1500 Jahren untrennbar verbunden ist mit der Kunst des waffenlosen Nahkampfes und mit dem Mythos der Unbesiegbarkeit. Einen kleinen Eindruck vermitteln ihre spektakulären Show-Darbietungen, die auf ihren Tourneen durch Europa zu erleben sind. Der Legende nach begann der Mönch Zhang Sanfeng, der vor annähernd 800 Jahren in den Wudang Bergen gelebt haben soll, diese harte Schule der Kampfkunst mit den inneren Aspekten von Atmung, Energie und geistiger Sammlung zu verbinden. Angeregt durch die Beobachtung eines Kampfes zwischen einer Schlange und einem Kranich wurde ihm das Prinzip des Taijiquan offenbar. Die Schlange wich den Angriffen des Vogels mit kreisförmigen Bewegungen aus und die Attacken gingen ins Leere. Nach einiger Zeit zog sich der erschöpfte Kranich zurück. Beeindruckt vom Sieg der Schlange durch ihre Weichheit und Geschmeidigkeit soll Zhang Sanfeng dann das Taijiquan nach dem Prinzip des Wechsels von Yin und Yang erschaffen haben.

2 . Praktische Übungen zum Taijiquan

Einstieg

Begrüßung "auf Chinesisch", Vorstellung WS-Ltg, Vorstellung des Themas, Sensibilisierung der TN

Praxis

Einschwingen und einstimmen: Übungen zur Mobilisierung und Koordination.

- Blockaufstellung (vor dem Spiegel), schulterbreiter Stand
- Arme schwingen locker vor und neben dem Körper in verschiedenen Varianten.

Gedankliche Aufgabe:

Locker werden und bleiben.

Etwas ohne Kraftaufwand tun, mit dem Gefühl immer so weitermachen zu können.

Der Geist schwingt sich ein auf den Augenblick.

„Wenn ich schwinge, dann schwinge ich!“

Verbunden mit Himmel und Erde: Meditativer Aufbau der Grundhaltung

- TN stehen schulterbreit, Augen geschlossen oder leicht geöffnet.
- TN konzentrieren sich auf die Haltungsprinzipien, von WS-Ltg angeleitet.
- TN zentrieren die geistige Wahrnehmung, von WS-Ltg angeleitet.

Die 4-Richtungs-Atemübung

Grundhaltung einnehmen.

- Mit der Einatmung (EA) treiben beide Arme nach oben (nicht über Schulterhöhe). Mit der Ausatmung (AA) streichen die Hände über einen dicken Ball und kommen in die Ausgangsposition zurück.
- Ruhig durch die Nase ein- und ausatmen.
- Beim 3. Mal treiben die Hände bei der EA vor die Brust, Handinnenflächen zeigen nach vorne.
- Hände schieben auf Brustbeinhöhe nach vorne, dabei gegen die Lippenbremse ausatmen wird.
- EA : Hände zurücknehmen
- AA : Hände zur Seite wegschieben
- EA : Hände zurücknehmen
- AA : Hände nach oben schieben
- EA : Hände zurückführen
- AA : Hände nach unten schieben
- Abschluss: wieder über den Ball streichen und normal ruhig durch die Nase ein- und ausatmen.

„Öffne die Atemräume und lasse den Atem tief einströmen.“

Bei der Übung können die TN ihre Vorstellungskraft einsetzen und visualisieren:“ Alles was dir zu nahe gekommen ist, alles Belastende, alles was jetzt nicht hierher gehört, mindestens auf Armlänge Abstand wegschieben.“

Eine weitere Wiederholung und die Übung beim 3. Mal mit dem Streichen über den Ball beenden.

Ziel- und prozessorientiertes Gehen

Zielorientiertes Gehen:

Die TN suchen sich ein Ziel in der Halle/im Raum und gehen zügig darauf zu. Haben sie das Ziel erreicht, suchen sie ein Neues und wiederholen den Ablauf.

Prozessorientiertes Gehen:

Die TN stellen sich vor einen Wasserkrug auf dem Kopf zu tragen.

- Vorstellung sich auf dünnem Eis fortzubewegen.
- Fortbewegung mit Schmetterlingen auf den Händen

Das Taijichuan-Gehen und die Armarbeit

Die Bewegungen von oben erfolgten aus dem schulterbreiten Stand, der Grundhaltung. Die TN erlernen nun die ersten Bogenschritte, Einhaltung der 30-45 Grad-Winkel und die Bewegungssteuerung aus der Mitte heraus.

- Im Grundschrift durch die Halle/durch den Raum bewegen.
- Aus der Grundhaltung „Energiebälle“ von rechts nach links zu tragen.
- Beginnen mit den „Energiebällen“ zu spielen: einen runden Ball, den Ball auseinander ziehen und wieder in die Ausgangsform zurück verwandeln.

Verbindung von Bein- und Armarbeit

Die TN erleben spielerisch eine Einführung in die Pekingform.

Die Bewegungsbilder „Wecke das Qi“ und „Teile die Mähne des wilden Pferdes nach links und nach rechts“ werden verbunden und geübt.

Die Pekingform wurde in den 50-er Jahren aus der langen Form des Yang-Stils entwickelt. Sie umfasst insgesamt 24 Bewegungsbilder. Es wird deutlich, dass Taijiquan eine ganzheitliche Körperschulung mit hohen Anforderungen an die Koordination ist und nicht mal eben auf die Schnelle zu erlernen ist. An dieser Stelle geht es um das Kennenlernen, als Information und Selbsterfahrung gedacht.

Abschluss der Einheit

Um den TN einen Gesamteindruck zu vermitteln, wird die gesamte Pekingform von der WS-Ltg vorgeführt und kommentiert.

„Gesichts- und Ohrmassage“

Gesichtsmassage:

Die Fingerspitzen beider Hände streichen von der Kinnmitte zu den Mundwinkeln, weiter zu den Nasenflügeln und Augen (innen, Tränendrüse). Über die Stirnmitte geht die Bewegung zum Haaransatz und von dort flächig über die Stirn nach außen zu den Schläfen. Weiter von den Ohren hinunter zum Kiefer und in den Nacken. Anschließend

- Rechte und linke Hand im Wechsel über den prominenten Wirbel streichen.
- Die Haare kämmen (mit den Fingern über den Kopf streichen).
- Die „Tore“ klopfen: Prominenter Wirbel, Jadekissen, Hinterkopf, Scheitelpunkt, Drittes Auge und über die Schläfen in den Nacken.

Ohrmassage

- Mit dem Daumen die Ohren von innen nach außen ausstreichen.
- Die Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger drücken, kneten, massieren.
- Mit den Zeigefingern alle Furchen, Rillen und Ohrmuschel nachfahren.
- Mit V-Fingern (Zeige- und Mittelfinger) vor und hinter den Ohren auf- und abwärts streichen

„Yin – Yang – Klopfmassage“

- Mit der rechten Hand an der linken Schulter beginnend die Innenseite abwärts bis zur Hand abklopfen.
- Den Arm an Außenseite nach oben abklopfen.
- 2 x wiederholen.
- Seitenwechsel, mit der linken Hand den rechten Arm abklopfen.
- Mit beiden Händen gleichzeitig ab Brusthöhe im Zick-Zack die Körperseiten entlang bis zu den Hüften und weiter an den Beinaußenseiten hinunter bis zu den Füßen.
- An den Beininnenseiten wieder hinauf.
- 2 x wiederholen.
- Anschließend die Rückenstrecker locker einige Male auf- und abwärts abklopfen.
- Im Anschluss den ganzen Körper mit den Händen ausstreichen.

Abschluss

- Hände auf dem Dantien legen, zur Ruhe kommen und nachspüren
- 3 x tief ein- und ausatmen – das Üben beenden und in den Alltag zurückkehren.

Dantien ist die Körpermitte, die Quelle von Vitalität und Lebensfreude. Das Dantien befindet sich ca. 2 fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

Feedback und Klärung noch offener Fragen.

3 . Informationen zum Thema

Die Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Tai Chi Chuan

Verwurzelung

- Entwicklung von Sensibilität für die Spannungs- und Druckverhältnisse in Füßen und Beinen.
- Schwerpunktverlagerung nach unten durch Beugung der Knie („seinen Standpunkt finden“).
- Eindeutige, aber fließende Gewichtsverlagerung zwischen „vollem“ und „leeren“ Bein.
- Steter Spannungswechsel der Bein- und Fußmuskulatur.
- Lockerheit und wenig Spannung –auch bei Belastung- in Knien und Hüften.
- Achsengerechte Belastung der Kniegelenke, Knie nicht über die Fußspitzen hinaus führen.

Aufrichtung

- Absenken des Gesäßes bei aufgerichteter Kreuzbein- und Lendenwirbelstellung und Loslassen der Gesäßmuskulatur.
- Aufrichtung und Streckung der Brust- und Halswirbelsäule (die WS wird „innerlich in die Länge gedehnt“, „Goldener Faden“).

Zentrierung

- Aufrichtung von Kreuzbein und Lendenwirbelsäule
- Entspannung der Taille und des Bauchraumes.
- Konzentration auf das energetische Zentrum im Unterbauch („Dantien“), durch die Lenkung der Achtsamkeit und Konzentration auf die Bauchatmung

Rundheit

- Schultern nicht hochziehen, sondern locker und rund halten.
- Großzügige, runde Armbewegungen, nicht eng am Körper („sich Raum nehmen“).
- Arm- und Beinbewegungen grundsätzlich rund, bogen- und kreisförmig.

Gleichmäßigkeit

- Bewegungen wie „vorbeiziehende Wolken“ oder „dahinfließendes Wasser“
- Fließende Bewegungsübergänge.
- Gleichmäßige Atmung.
- Harmonie zwischen Bewegung und Atmung.

Gesundheitswirkung

Besonders auf vegetativ überreizte Menschen wirkt sich die ausgleichende Yin-Yang-Bilanz beruhigend und auf den Parasympathikus stärkend aus. Künstlich vom Menschen geschaffene Automatismen, wie industriell-technische Systeme verlangen nach ununterbrochenem Yang-Verhalten (Anstrengung, Leistung). Die Natur hingegen besteht aus einem permanenten, rhythmischen Prozess, in dem Spannung und Entspannung, zusammenziehen und auseinander dehnen, Helligkeit und Dunkelheit, Kälte und Wärme zyklisch wechseln. Qigong und Taijiquan wollen uns auf diesen Naturrhythmus aufmerksam machen und ein Bewusstsein für Yin und Yang in unserem Alltag begünstigen. Auch einmal ausruhen, „nein“ zu einer Verpflichtung sagen, genügend Schlaf finden, nicht jeder Erfolgchance hinterher jagen und auch einmal müßig sein. Dann kann auch Anspannung, Einsatz und Engagement zu einer gesunden Lebensführung gehören.

Erläuterung einiger Begrifflichkeiten

Yin und Yang

Sind zwei Schlüsselbegriffe der taoistischen Philosophie. Yin meint ursprünglich die beschattete Seite des Flussufers (dunkel) und symbolisiert u.a. den weiblichen Aspekt. Yang meint die besonnte Seite des Ufers (hell) und entspricht u.a. dem männlichen Aspekt. Qigong und Taijiquan sind Bewegungskünste, die durchgehend nach den Prinzipien von Yin und Yang aufgebaut sind. Die Yin-Yang-Pulsation ist typisch für die Bewegungsweise hinsichtlich Atmung, Richtungs- und Spannungswechsel, öffnender und schließender Bewegungsführung sowie für die permanent wechselnde Gewichtsverlagerung.

Taoismus

Ist keine Religion im engeren Sinne, sondern kann wie der zeitgleich in China entstandene Konfuzianismus eher als eine Art Lebensphilosophie aufgefasst werden. Als sein Urheber wird Laotse angesehen, der ebenso wie Konfuzius und Buddha etwa um 500 v. Chr. gelebt hat. Während Konfuzius ein strenges System von gesellschaftlicher Hierarchie und Moral entwarf, formulierte Laotse in seinen 81 der Nachwelt überlieferten Versen (dem Tao Te King) eine Lehre, die stärker auf innere Besinnung, Harmonie mit der Natur und Gewaltlosigkeit ausgerichtet ist.

Tai Chi Chuan

Die Silbe *Chuan* bedeutet Faust und verweist auf die Herkunft des Tai Chi als einer Schule der Kampfkünste. Für das „erhabene Letzte mit leerer Faust kämpfen“ bedeutet Selbstverteidigung des Menschen im engeren, aber auch im erweiterten Sinne (Gesundheitspflege, Selbsterkenntnis). Da heute mehr der Aspekt der Bewegungsmeditation und des Gesundheitstrainings im Vordergrund steht, wird sie oft weggelassen.

Tai Chi Chuan oder Taijiquan?

Die verschiedenen Umschriften aus dem Chinesischen führen leicht zu Verwirrung, meinen aber das Gleiche. Eine früher gebräuchliche Übertragung in unsere lateinische Schrift war die Wade-Giles Methode, aus der die Umschrift Tai Chi Chuan stammt. Heute sehen wir immer häufiger die in China übliche Pinyin Umschrift, in der es dann Taijiquan heißt.

Die Vielfalt der Taijiquan-Formen

Das Taijiquan der Yang-Familie ist weltweit die verbreitetste Taiji-Richtung. Ihr traditionelles Kernstück ist die sog. „Lange Form“ nach Yang Chengfu mit 85 Bewegungsbildern (variiert, je nach Zählweise). 1956 wurde von der staatlichen Sportkommission Chinas die Peking-Form, oft auch als 24er-Form bekannt, veröffentlicht. Sie basiert grundsätzlich auf der traditionellen Yang-Form und ist als kürzere, modifizierte Form sehr bekannt und beliebt. Bei einmaligem Üben pro Woche kann der Ablauf in etwa einem Jahr erlernt werden. Daran anschließen muss sich aber unbedingt eine Vertiefungszeit. Diese kann je nach individuellem Bedarf einige Monate bis einige Jahre dauern. Im Taijiquan gibt es neben den reinen „Hand-Formen“ auch Übungsfolgen zu zweit, das sog. Tuishou und zahlreiche Waffenformen, die z.B. mit Schwert, Säbel, Stock oder Fächer ausgeführt werden. Neben dem bekanntesten Yang-Stil gibt es viele weitere Stile z.B.: Chen-Stil, Wu-Stil, Sun-Stil und Li-Stil, nur um einige zu nennen.

„Übe Taijiquan regelmäßig! Du wirst gesund werden und lange leben. Und du wirst weise handeln und gelassen sein.“

Chinesische Weisheit

Literatur und Medien

In allen Stadtbibliotheken gibt es zahlreiche Bücher und auch Musik-CDs
Manche Krankenkassen bieten gute Infos, CDs, DVDs zum Thema.

Bücher:

„Taijiquan“ Chinesisches Schattenboxen, Kurze Peking-Form

von Foen Tjoeng Lie erschienen 2002 bei Kolibri Verlags-GmbH
Einführung in Geschichte, philosophische Hintergründe und Übungspraxis des TCC
widmet sich ausführlich dem Erlernen der Pekingform

„Stille in Bewegung – Tai Chi und Qigong“

von Linda Myoki Lehrhaupt, erschienen 2001 im Theseus Verlag
Die heilsamen Wirkungen von TCC und Qigong sowie der Kern der persönlichen Erfahrung. Was können wir durch TCC und Qigong über uns lernen?

„Kraft ohne Anstrengung“

Wie wir unsere Gelenke stärken und mühelos beweglich werden
von Dieter Allgaier erschienen 1999 im Kösel Verlag
Vorstellung des von ihm entwickelten „Power Response Training“ / Spiraldynamik

„Shaolin“ Du musst nicht kämpfen, um zu siegen

von Bernhard Moestl erschienen 2009 bei Weltbild
Die 12 Lebensprinzipien der Shaolin Mönche als Lebenshilfe

Webportale:

Deutsche Qigong Gesellschaft

www.qigong-gesellschaft.de

Kolibri Seminare mit Foen Tjoeng Lie

www.kolibri-seminare.de

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng

www.qigong-yangsheng.de

World Chen-Taijiquan - Association Germany

Jan Silberstorff

www.wctag.de

Tai Ji Quan und Qigong in Deutschland

www.Taichi-deutschland.net

Sebastian Kneipp Akademie für Gesundheitsbildung

www.kneippakademie.de

Taiji Qigong Akademie Krefeld

<https://www.youtube.com/watch?v=hhwr8bHfD28>