



# Mit asiatischer Körpermeditation zur ganzheitlichen Fitness

## Tai Chi ist für alle Altersgruppen eine gute Empfehlung

**Mit Fitnesstraining wird überwiegend das Ausbilden oder die Verbesserung körperlicher Parameter in Verbindung gebracht. Da der Körper jedoch dem Geist folgt, stellt sich die Frage, welche Bewegungsform beides miteinander verbinden kann. Denn nur das Trainieren mentaler und körperlicher Inhalte und die Resonanz darauf, bedeutet tatsächlich im Ergebnis ganzheitlich fit zu sein.**

Wie können innere Stärke, Ruhe, Gelassenheit und Körperhaltung, Beweglichkeit und Atmung gleichzeitig trainiert werden? Tai-Chi – bzw. chinesisches Schattenboxen – ist eine solche Bewegungsart, die von vielen Millionen Menschen, insbesondere im asiatischen Teil der Welt als eine Lebensphilosophie angesehen und praktiziert wird.

### Mit ruhigen Bewegungen zu mehr Ruhe

Fitnesstraining kann und muss nicht generell bedeuten, literweise Blut, Schweiß und Tränen als Beweis für des-

sen Wirksamkeit und Wert zu verlieren. Training sollte letztlich ein Gefühl der Zufriedenheit mit den Erreichten und vor allem mit sich selbst erzeugen. Tut es das aber immer in jedem Falle? Reicht es aus, das Sixpack anzustreben, Muskelpakete auszubilden, den Triathlon oder Marathon zu finishen? Die Beobachtungen und Eindrücke, welche ich aus vielen Beratungsgesprächen als Personal Trainer gewonnen habe, sind häufig andere. Besonders dann, wenn ich körperlich und vor allem mental ausgebrannte Ausdauer- und Fitnesssportler oder Bodybuilder vor mir sehe.

Der Körper profitiert letztlich nur umfassend, wenn Training dazu führt, dass die Seele auch Lust hat darin zu wohnen.

Nach langjährigen Beobachtungen fehlt mir bei vielen Sportlern oft die Durchmischung oder Ergänzung mit Trainingselementen die auch ein mentales Gleichgewicht erzeugen. Neben vielen anderen Möglichkeiten

bietet vor allem Tai Chi Chuan genau das, und das auch selbst in der westlich abgewandelten Form, bei der Sie weder Kampfsportler noch Buddhist werden müssen! Die Suche nach mehr Ausgeglichenheit, die, wie erwähnt, auch ein elementares Indiz für Fitness ist, ist bei vielen Menschen aktueller denn je. Nicht nur unlängst veröffentlichte Stressstudien beweisen das!

### Mentaltraining ist auch Fitnesstraining

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist ursprünglich eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie ist meditativ und körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solche sowohl therapeutisch als auch präventiv einsetzbar. Ihr gesundheitlicher Wert ist weltweit anerkannt bei chronischen Erkrankungen und Schmerzen.

Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Taijiquan geht in seiner Art weit über normale Fitnessprogramme hinaus und kann durch seine essentielle Philosophie als Lebensweg, aber auch als Hobby beschränkt werden. Da innere Energie anstelle von Muskelkraft gesetzt wird, ist Taijiquan für jung und alt, Mann und Frau, klein und groß gleichermaßen erfolgreich ausführbar. Wobei zu beobachten ist, dass diese Trainingsform gerade im gereiften Alter großen Anklang findet.

**Robert Rode**

Personal Trainer in Berlin und Brandenburg



**Die Bewegungen des Tai Chi sind so konzipiert, dass eine gute Haltung durch Optimierung der Gelenkstellung erreicht wird**

## Antworten auf häufig gestellte Fragen von Tai Chi Einsteigern

### Was ist eigentlich Tai Chi (Taiji)?

Tai Chi (Taiji) ist die umgangssprachliche Abkürzung für „Tai Chi Chuan“ oder auch „Taijiquan“ und wird etwa so: „Dei Dschü Tschüan“ ausgesprochen. Es wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet. Gemeint ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die zumindest in Deutschland hauptsächlich wegen ihres Gesundheitsaspektes ausgeübt wird. In China ist es seit dem letzten Jahrhundert ein Volkssport. Die philosophischen Wurzeln liegen im Taoismus, der Lehre des Tao (Weg), und gehen auf Laotse's Schrift, das Tao Te King, zurück.

Das Tai-Chi-Symbol ist das Yin-und-Yang Zeichen und steht für das Dualismusprinzip. Hauptaspekte des Tai Chi Chuan sind Gesundheit, Meditation (Konzentration) und Kampfkunst. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegungen sind so konzipiert, dass eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen erreicht wird. So wird eine gute Körperstatik hergestellt, was der Muskulatur ermöglicht, ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. Das begünstigt die Entspannungsfähigkeit des Körpers und des Geistes. Im Laufe der Zeit wird die Atmung vertieft- die Atemzüge werden ruhiger und länger- der Geist kann sich beruhigen und sammeln.

### Welche Gründe gibt es, Tai Chi auszuüben?

Die häufigsten Motive für Anfänger sind: Rücken- und Nackenprobleme, Stress, relaxen, Rehabilitation nach einer Krankheit oder einfach wieder „in den Fluss“ zu kommen. Weitere Stichworte sind: Meditation, Ruhe, Gelassenheit, die Mitte finden, gesunde Atmung (Bauch- oder Zwerchfellatmung), Haltungsfehler korrigieren.

Die Ästhetik der anmutigen und langsamen Bewegungen sprechen ebenfalls viele Interessierte an. Auch der Aspekt der Selbstverteidigung spielt bei der Entscheidung für Tai Chi eine nicht zu unterschätzende Rolle. Für viele wird Tai Chi nach einiger Zeit ein Lebensweg und sie beschäftigen sich auch mit der Philosophie des Tai Chi Chuan, dem Daoismus.

Generell kann Tai Chi von jedem risikolos geübt werden, der guten Unterricht bekommt. Unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Wer sich langsam bewegen kann, kann auch Tai Chi praktizieren! Tai Chi kann den Bedürfnissen der Übenden angepasst werden. Es gibt spezielle Kurse für Kinder, Senioren, Parkinsonpatienten und Behinderte.

Durch den relativ tiefen Stand sollte aber auf eine korrekte und stabile Haltung, insbesondere der Knie, geachtet werden, um Schädigungen in Gelenken vorzubeugen. Ein guter Tai Chi Lehrer wird hierauf besonderes Augenmerk richten.

Um möglichen Nebenwirkungen vorzubeugen, ist es vor allem wichtig, dass die Übenden lernen, in ihren Körper hineinzuhorchen. Der Körper gibt eindeutige Signale, welche Haltungen und Bewegungen gut sind und welche nicht.

### Heilt Tai Chi Krankheiten?

Tai Chi Chuan ist eine „ganzheitliche“ Methode der Gesunderhaltung und wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als gesundheitsfördernde und erhaltende Methode eingesetzt.

Es stimuliert die Selbstheilungskräfte. Gerade bei allgemeiner Schläftheit, chronischer Müdigkeit, Einschränkungen im Bewegungsapparat oder einer Schwäche des Immunsystems soll das Praktizieren dieser Bewegungskunst helfen. In erster Linie wird es zur Unterstützung des Heilprozesses eingesetzt. Bei psychischen Erkrankungen sollte in jedem Fall zuerst der behandelnde Arzt befragt werden, ob ein Üben sinnvoll ist.

### Wie lange muss ich Tai Chi üben, um einen Effekt zu erzielen?

Die Auswirkungen von Tai Chi Übungen sind sehr individuell. Manche Teilnehmer bemerken schon nach der ersten Unterrichtseinheit positive Veränderungen. Bei anderen stellen sich erst nach einigen Wochen des regelmäßigen Übens Effekte ein.

Viele Kursteilnehmer empfinden die langsamen, fließenden Bewegungen schon nach kurzer Zeit als sehr wohltuend und ausgleichend. Das Geheimnis liegt sicher in der Regelmäßigkeit des Übens. Die Veränderungen, die durch das Üben dieser Bewegungskunst eintreten, brauchen Zeit. Meist werden die Effekte erst bemerkt, wenn man eine Pause von mehreren Tagen einlegt und alte Beschwerden oder Unwohlsein wiederkehren.



## »»» Wie oft und wie lange sollte man üben?

Es ist wie mit vielen Dingen im Leben: Je mehr man investiert, umso mehr kommt dabei heraus. Wünschenswert wäre ein regelmäßiges, tägliches Üben. Morgens und abends 10- 20 Minuten Tai Chi Praxis werden schon nach kurzer Zeit einen Effekt erzielen. Wenn der Übende nur ein- bis zweimal die Woche zu seinem Tai Chi Kurs geht und sonst nicht übt, wird er wahrscheinlich nicht tief in die Materie vordringen.

Am Anfang braucht es sicherlich viel Disziplin, um täglich zu üben. Aber bereits nach wenigen Wochen werden die Tai Chi Übungen ein fester Bestandteil des Tagesablaufs. Das Können und Wissen alleine bewirkt nichts! Man muss es auch Anwenden- sprich ÜBEN!



**Konzentration auf die Bewegungen sind im Tai Chi unerlässlich**

## Was ist der Unterschied zwischen Tai Chi und Qigong?

Qigong bedeutet übersetzt „Energiearbeit“. Hierzulande versteht man unter dem Begriff „Qigong“ eine Sammlung von verschiedenen Übungen, wie beispielsweise Dehn- und Atemübungen. Es gibt zahlreiche Qigong-Systeme.

Das Tai Chi Chuan hat die gleichen philosophischen Wurzeln, ist aber ein komplexes und eigenständiges Übungssystem. Die Energiearbeit im Tai Chi Chuan wird traditionell für die Kampfkunst genutzt.

Da dieser Aspekt nur noch von den wenigsten Tai Chi Übenden trainiert wird, könnte man auch sagen, dass Tai Chi und Qigong das „Gleiche“ sind oder wenn Tai Chi ohne Kampfkunstaspekt geübt wird, ist es Qigong.

## Was ist authentisches Tai Chi?

Einige Schulen oder Systeme werben mit einem authentischen, klassischen oder traditionellen Tai Chi Chuan Stil. Gemeint ist damit meist ein Familienstil, der seit vielen Generationen besteht, z. B. der Yang-Stil. Diese Begriffe sagen nicht zwingend etwas über die Qualität der Unterrichtsinhalte aus.

Es gibt auch einige authentische Stile die Ihren Schülern den Austausch mit Übenden anderer Stile untersagen, um angeblich die Reinheit des jeweiligen Stils sicherzustellen. Dies steht im Widerspruch zu der offenen geistigen Haltung der zugrundeliegenden Philosophie. Tai Chi hat einen sehr pragmatischen Ansatz: Wenn es nicht funktioniert, stimmt was nicht und es muss ein anderer Weg gefunden werden.

## Gibt es Gürtelprüfungen oder Graduierungen?

Im Großteil der Tai Chi Systeme gibt es keine Prüfungen oder Graduierungen. In jüngster Zeit gibt es Bestrebungen aus China, im Tai Chi Chuan und Qigong Duangraduierungen einzuführen. Einige Schulen in Deutschland folgen dem auch, aber die Masse lehnt solche Bestrebungen strikt ab. Manche Schulen unterscheiden zwischen Anfängern, Mittelstufe und Fortgeschrittenen.

## Woran erkennt ein Anfänger einen guten Tai Chi Lehrer?

Der Begriff „Tai Chi Lehrer“ oder „Meister“ ist nicht geschützt. Jeder kann sich Tai Chi Lehrer nennen und eine Schule eröffnen. Es gibt seit einigen Jahren Qualitätsstandards des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT). Hat ein Lehrer eine Lehrerlaubnis dieser Organisationen, ist das schon einmal ein gutes Zeichen. Es gibt aber auch gute Tai Chi Lehrer, die nicht diesen Organisationen angeschlossen sind.

Verlassen Sie sich bei der Wahl Ihres Lehrers auf Ihren gesunden Menschenverstand! Besuchen Sie mehrere Schnupperstunden in verschiedenen Einrichtungen (z. B. Fitnessstudios) und machen Sie sich selbst ein Bild.

Suchen Sie Ihren Tai Chi Lehrer sorgfältig aus. Eine Recherche mit Internetsuchmaschinen ist sicherlich der schnellste Weg, einen Tai Chi Kurs in Ihrer Nähe zu finden (Geben Sie einfach „tai chi und den Namen Ihrer Stadt ein). Vermeiden Sie das „Hopping“ von Lehrer zu Lehrer – gerade am Anfang ihres Tai Chi Weges. Lernen Sie die ersten Jahre einen Stil und vertiefen Sie diesen. Mit dieser Grundlage können Sie dann über den Tellerrand schauen und andere Stile/Lehrer ausprobieren.

Wenn Sie Tai Chi längere Zeit betreiben wollen, sollten Sie darauf achten, dass es in jedem Fall Folgekurse bzw. Unterricht für Fortgeschrittene angeboten werden. Übrigens: Tai Chi sollte nicht im Selbststudium erlernt werden!

## Zahlt meine Krankenkasse den Tai Chi Kurs?

Die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland übernehmen einen Teil der Kosten für einen Tai Chi Anfängerkurs, wenn der Kursanbieter die Qualitätskriterien der Krankenkassen erfüllt. Es handelt sich dann um Präventionskurse nach § 20 SGB V (Sozialgesetzbuch).

Quelle: [www.taiji-europa.de](http://www.taiji-europa.de);

Bilder: Shutterstock ©Monika Wisniewska