

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist in Europa sehr viel bekannter als Qigong, wird jedoch häufig fälschlicherweise als „Chinesisches Schattenboxen“ bezeichnet. In der Tat kann mit dem eigenen Schatten trainiert werden, die Chinesen sagen: Man bewegt sich genau so, dass Körper und Schatten miteinander vereint bleiben. Geht es bei anderen Kampfsportarten jedoch meist darum, den Körper möglichst steif, fest, muskulös und hart zu halten, verzichtet Tai Chi Chuan auf diesen Weg vollständig. Vielmehr geht es darum, ständig in Bewegung und ungreifbar zu sein, nachgiebig, aber unbezwingbar. Gerade diese Eigenschaften des Tai Chi Chuan werden in der Zwischenzeit gerne auch von Management – Trainern genutzt, wobei in den wenigsten Fällen die entsprechenden Trainer eine Ausbildung in Tai Chi Chuan vorweisen können. Meist werden einzelne, leider dem Zusammenhang entrissene Übungen in Seminaren zur Verbesserung des zielgerichteten Denkens und Handelns, zur Selbstorganisation usw. und insbesondere im Bereich Projektmanagement unterrichtet. Dies ist geradezu fahrlässig, da Tai Chi Chuan (wie auch Qigong) durchaus Gefahren birgt, die nur mit einer sorgfältigen Ausbildung erkannt und gemeistert werden können.

KiDojo
Dr. Jürgen Brandner
+ Susanne Kunath
Qi Gong + Tai Chi Chuan



Wie auch beim Qigong geht es im Tai Chi Chuan um das Loslassen. Ist bei ersterem jedoch die Konzentration auf einzelne Körperpartien oder Bereiche gerichtet, so verlangt Tai Chi Chuan sehr viel mehr Aufmerksamkeit, die den gesamten Körper, die Umgebung sowie eventuell vorhandene „Gegner“ mit einbezieht. Tai Chi Chuan ist im Grunde eine Kampfkunst, die mit vorgegebenen Bewegungsabläufen auf eine Kombination aus Ausweichen (sanftes Nachgeben) und mehr oder minder gleichzeitiges Angreifen zielt. Die Bewegungsabläufe – die „Formen“ – sind nicht selten den Bewegungsmustern von Tieren entlehnt und haben entsprechend blumige Namen. Tai Chi Chuan sollte heutzutage als Bewegungskunst unterrichtet werden – der Kampf- und Selbstverteidigungsaspekt kann bei Wunsch und Bedarf vertieft werden, ist jedoch nicht vordergründig zu erkennen und sollte auch nicht zentraler Aspekt eines Tai Chi Chuan – Lehrenden oder – Lernenden sein.

Tai Chi Chuan ist relativ einfach zu erlernen, bedarf jedoch eines kontinuierlichen Übungsprozesses über einen langen Zeitraum. Neben den nicht wirklich komplizierten (aber ungewohnten) Bewegungsabläufen gilt es eine ganze Reihe von Nebenaspekten zu erlernen und in den eigenen Bewegungsablauf zu integrieren. Dazu gehört die Verwurzelung des eigenen Körpers nach unten (um einen stabilen, festen und sicheren Stand zu erreichen), die Prinzipien des Yin (Aufnehmen von „aggressiver“ Bewegungsenergie eines „Gegners“) und Yang (Umleiten der aufgenommenen Energie und Abgeben/Zurückgeben an den „Gegner“), Atemtechnik, Spiral- und Kreisbewegungen und Kombinationen aus diesen beiden in allen Körperteilen.

Im Wesentlichen lässt sich sagen, dass es gutes Qigong auch ohne Tai Chi Chuan gibt, niemals aber gutes Tai Chi Chuan ohne gutes Qigong. Wie auch im Qigong, wird beim Tai Chi Chuan bewusst auf übertriebene Bewegungsabläufe (das Verschwenden von Energie) verzichtet. Diese Bewegungen erzeugen in unseren Körperpartien Verschleiß und Abnutzungserscheinungen – die sich natürlich z.B. in Form von Schmerzen bemerkbar machen. Alle Bewegungen des Tai Chi Chuan basieren auf der natürlichen Beweglichkeit des Körpers – nicht mehr, aber auch nicht weniger, so dass Verschleißerscheinungen unmöglich sind, sofern korrekt geübt und erlernt wurde.

Stile des Tai Chi Chuan

Es gibt vier Hauptstilrichtungen des Tai Chi Chuan, die sich mehr oder minder stark voneinander unterscheiden. Die älteste der klassischen Stilrichtungen ist der **Wu** - Familienstil, aus dem der **Yang** - und der **Chen** - Familienstil hervorgegangen sind. Der im Westen bekannteste Stil dürfte zur Zeit der Yang - Stil sein. Zusätzlich gibt es seit der chinesischen Kulturrevolution einen mehr oder minder stark standardisierten **Beijing** - (**Peking** -) Stil, der Elemente aus allen Familienstilen kombiniert und stark vereinfacht. Dieser Stil wird tagtäglich von Millionen von Menschen praktiziert.

Formen

In allen Stilen gibt es unterschiedlich lange und komplexe „Formen“, also Bewegungsabläufe, die zu einem harmonischen Ganzen zusammengefügt wurden und ein in sich geschlossenes Bewegungsbild ergeben. Man sollte eine Form immer ganz üben – niemals in der Mitte beginnen, und niemals in der Mitte beenden.

Der Grund hierfür ist einfach zu erkennen: Wie auch Qigong, aktiviert Tai Chi Chuan in hohem Maße das Qi, die Lebenskraft eines Menschen, lässt diese Energie fließen und verbessert deren Zirkulation. Da jedoch immer ein Gleichgewicht aus aufnehmendem Bewegungsablauf und abgebendem Bewegungsablauf hergestellt werden soll, führen abrupte Endungen der Form zu Ungleichgewichten des Qi – und sind damit kontraproduktiv. Das heißt nicht, dass es nicht möglich ist, einzelne Bewegungsabläufe gezielt zu erlernen und zu vertiefen – man sollte nur darauf achten, dass zum Ende einer Übungssitzung zumindest ein in sich geschlossener Teil der Form am Stück geübt wird, quasi um den Energiekreis zu schließen.

Trainingseffekt

Tai Chi Chuan wird sanft und fließend geübt, ohne jede ruckartige Bewegung gehen die einzelnen Positionen der Form ineinander über und bilden auf diese Art eine präzise choreographierte meditative Abfolge von äußerst effizienten, kraft- und energieaktivierenden Stellungen. Beim Üben von Tai Chi Chuan wird der Kreislauf und der Stoffwechsel stark angeregt, die Konzentrationsfähigkeit sowie das allgemeine Bewusstsein verbessert, ein Einfühlungsvermögen für sich selbst und seine Umgebung entwickelt und verstärkt. Muskelverspannungen und Haltungsschäden werden sanft korrigiert und geglättet, der Gleichgewichtssinn und die Grob- und Feinmotorik trainiert sowie das Körpergefühl entwickelt. Gleichzeitig ist Tai Chi Chuan zum Aufbau von Muskulatur, zur sanften Dehnung von Sehnen und Bändern sowie zur Entwicklung und Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit geeignet. Koordinationsfähigkeit und Beobachtungsgabe sowie Hand-Auge-Koordination werden verstärkt.

Tai Chi Chuan kann darüber hinaus auch als zum Training der Muskulatur eingesetzt werden. Die langsamen und gemessenen, dabei jedoch so leicht und fließend aussehenden Bewegungen gehören zu den anstrengendsten Fitnessübungen überhaupt. Dabei wird nicht vordergründig „Puste und Ausdauer“ trainiert, sondern langfristig eine Grundkonstitution der Muskeln, Sehnen und Bänder geschaffen, die große Ausdauerleistungen und Schnellkraftanstrengungen gleichermaßen ermöglicht.

Kampfkunst

Man sollte auch bei der Konzentration auf reine Bewegungsformen nicht die unterschiedlichen Waffenformen des Tai Chi Chuan vernachlässigen. Diese Formen sind jedoch optional und den fortgeschrittenen Lernenden vorbehalten. Hier werden spezielle Konzentrationstechniken sowie Bewegungsmuster erlernt, die gerade für unseren modernen Alltag von Vorteil sein können, wird doch hier ein überaus hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Achtsamkeit benötigt, welches sogar noch über das des „konventionellen“ Tai Chi Chuan hinausgeht.

Neben all den gesundheitsfördernden Eigenschaften ist Tai Chi Chuan als echte Kampfkunst einsetzbar. Ob zur extrem effizienten Selbstverteidigung oder durch Einüben der Waffenformen „nur zum Spaß“, es werden in jedem Fall sehr wirkungsvolle und für jedermann anwendbare Prinzipien des waffenlosen Kampfes oder des Kampfes mit einer Waffe vermittelt, die gegebenenfalls auch nicht mehr langsam und gemessen, sondern sehr schnell, beinahe blitzartig, angewandt werden können. Ähnliche Bewegungen und Techniken finden sich im Aikido (Ai = Harmonie, Ki = Qi = Energie, Do = Weg; Aikido: Weg des harmonischen Energieflusses), sie sind jedoch eher auf schnelle Beweglichkeit und wirklichen Kampf ausgelegt als im klassischen Tai Chi Chuan.

Die Waffenformen des Tai Chi Chuan können auch aus rein ästhetischen Gründen erlernt werden. Sowohl Schwert- als auch Säbelform, Stock- oder Fächerform zeigen dem Ballett ähnliche Choreographien, an denen insbesondere Frauen Gefallen finden können. Das hierbei sowohl die Koordinationsfähigkeit zwischen Auge und Hand als auch Muskulatur und Kondition trainiert werden ist ein angenehmer Nebeneffekt.