

Taiji Quan

Der Weg
ist das Ziel!



In unserer leistungsbezogenen Zeit suchen wir nach Harmonie, innerer Aufmerksamkeit, Entspannung, einem gelungenen Gleichgewicht zwischen Arbeitsleben, sich selbst und Privatleben. Einen Beitrag dazu kann Taiji leisten!

TEXT & FOTO: ULRIKE HORNING

Taiji ist eine chinesische Bewegungs- und Gesundheitslehre. Im chinesischen Denken hat die Prävention von Krankheit einen hohen Stellenwert. Taiji ist das Prinzip von Yin und Yang, umgesetzt in Bewegung. Äußerlich gesehen ist Taiji eine mehr oder weniger lange Abfolge von Abwehr- und Angriffspositionen, die fließend und langsam aneinandergereiht wer-

den. Sie gibt uns und unserem Üben Struktur. Yin und Yang zeigt sich dabei unter anderem in ständigen, meist kleinen Gewichtsverlagerungen von einem Bein aufs andere, im Atemrhythmus, der sich auf natürliche Weise mit der Bewegung findet und auch in den Arm- und Handbewegungen, die mal nach außen und mal nach innen gerichtet sind. Es entsteht Dy-

namik und ein feines Gespür für die Bewegungen. Nach vielen Jahren Training ist es auch eine Kampfkunst, die zur Anwendung kommen kann.

Die Bewegungen erfordern ein hohes Maß an Koordination. Arm- und Beinbewegungen müssen in einer stimmigen Reihenfolge ausgeübt werden. Diese soll nicht auswendig gelernt sein, sondern sich logisch aufeinander aufbauen. Das heißt, Sie müssen sich Zeit nehmen, zu erspüren, wann der Schritt, die Armbewegung oder die Beckendrehung kommen muss. Erst aus diesem Gespür heraus erhält die Bewegung Kraft, der Körper seine Standfestigkeit und der Geist seine Stärke.

Für den gesundheitlichen Nutzen von Taiji ist der innere Weg wichtiger!

Die Bewegungen kommen ohne körperliche Kraft aus. Sie gehen ineinander über – sie sind im Fluss. Aus der weichen Bewegung resultiert der innere Energiefluss – das Qi wird in den Meridianen (Energiebahnen) aktiviert. Beim Taiji-Training fühlen wir eine tiefe Entspannung und sich ausbreitende wohltuende Wärme. Taiji benötigt die Verbindung mit der Umwelt. Es kann nicht in völliger Versunkenheit geübt werden. Auch das ist ein Ausdruck von Yin und Yang: Die Muskulatur ist weich und unverkrampft, aber nicht schlaff. Wir meditieren, ohne den Kontakt zur Außenwelt zu verlieren. Wir sind im Hier und Jetzt!

In Partnerübungen, den so genannten Tuihou-Übungen, treten wir ohne Leitungsdruck in direkten Kontakt mit unserem Gegenüber. Taiji ist eine Verteidigungstechnik, die mit der Kraft des Gegners spielt. In der Arbeit mit einem Partner merken wir sofort, wenn wir nicht gut stehen, da unsere natürliche Kraft nicht an den Händen ankommt, wir verlieren unsere Standfestigkeit. In der Kommunikation mit einem Partner können wir uns direkt verbessern. Es entstehen neue Lehrerfahrungen, die Spaß machen.

Die Kraft für unser Tun kommt aus den Beinen. Dieses Grundprinzip im Taiji erdet uns.

KURSANGEBOT

Anfängerkurs Taiji – Beginn 8. Mai

Kurse in „Qi Gong“ und „Aktiv für einen gesunden Rücken“ bei Ulrike Horning sind von den gesetzlichen Krankenkasse anerkannt. Sie können bei regelmäßiger Teilnahme am Kurs mit bis zu 80 Prozent von der Krankenkasse mitfinanziert werden.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn!

Weitere Kompaktangebote waren zum Redaktionsschluss noch in Bearbeitung.

Aktuelle Infos: www.fit-in-bgl.de

Taiji ist ein Weg zu mehr Gesundheit, Gelassenheit und Stabilität bei gleichzeitiger Flexibilität auf körperlicher und geistiger Ebene.

Wir kommen zurück „auf den Boden der Tatsachen“. Oft ist ein Problem, dass vor dem Training die Gedanken beherrscht hat, nach dem Training nicht mehr so übermächtig. Wir können Unwichtiges von Wichtigem unterscheiden.

Jeder Übende wird im Taiji ganz persönliche Erfahrungen machen. Im Taiji ist Lernen ein Prozess und nichts, das mit einem Kurs oder einer Ausbildung abgeschlossen ist. Taiji verändert sich wie unser Leben. Und das macht es so spannend! ■



Ulrike Horning
ist Diplom-Sportlehrerin, Qi Gong- und Taiji-Lehrerin. Seit über 10 Jahren absolviert sie Ausbildungen bei deutschen und

chinesischen Meistern. Sie arbeitet mit psychosomatischen und pneumologischen Patienten, unterrichtet freiberuflich Gruppen in Taiji und Qi Gong, sowie in der Chen Akademie. www.fit-in-bgl.de