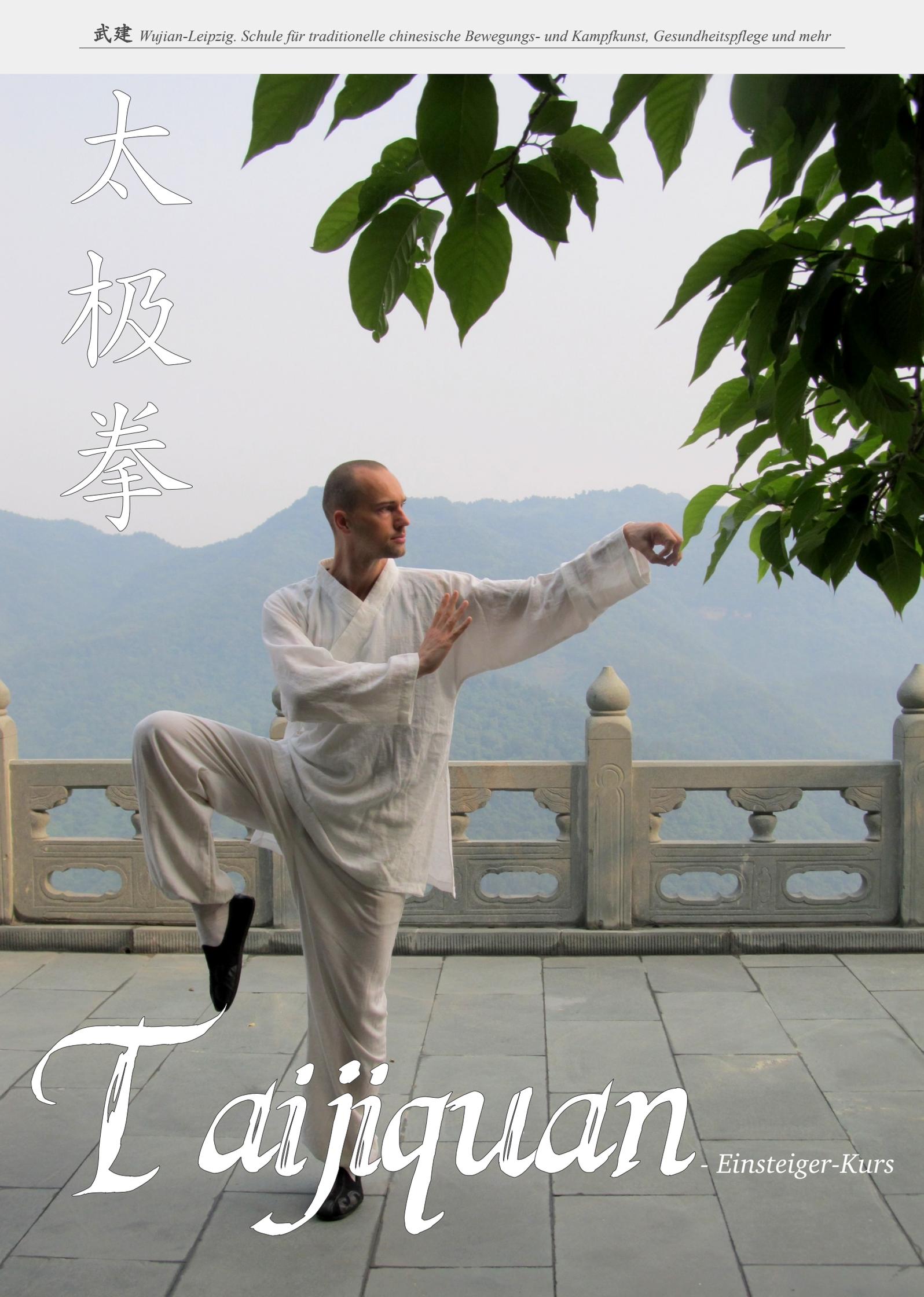


太 极 拳



Taijiquan - Einsteiger-Kurs

Vor Beginn unseres Kurses: 10 Fragen zum Reflektieren (wenn Stress bei dir ein Thema ist)

- Wann genau fühltest du dich das letzte Mal ziemlich gestresst?

- Kannst du diese Situation, den Kontext oder die 'Rahmenbedingungen' näher beschreiben?

- Wie häufig geht es dir so (dass du dich gestresst fühlst) ?

- Zu welchen Zeiten/ an welchen Orten geht es dir besonders häufig so?

- Wie fühlt sich dieses 'gestresst-sein' für dich an?
(körperlich, psychisch-mental, emotional)

- Welche Auswirkungen hat dies auf dich – was passiert dadurch in dir
(körperlich, psychisch-mental, emotional, in deinem Verhalten und Handeln)

- Wie veränderte sich dein Leben in besonders stressreichen Phasen
(Ess- und Schlafgewohnheiten, soziale Kontakte, Konsumverhalten, Denkweise usw.)?

- Welche Auswirkungen hat dieser Zustand auf dein Umfeld?
(Prinzip von 'actio = reactio' / wir können nicht 'nicht-handeln' und 'strahlen'
unseren inneren Zustand immer auch nach Außen hin ab)

Welche 'inneren' Faktoren (Gedanken, Gefühle, Erwartungen, Wünsche, Hoffnungen, innere Antreiber) und 'äußeren' Faktoren (Lärm, Termindruck, zu viele Menschen um mich herum, ungeduldiger Vorgesetzter etc.) sind bei dir besonders häufig die Ursache für das Entstehen von Stress?

Innere Faktoren	Äußere Faktoren

Überlege einmal, was du selbst dazu beitragen kannst, um die drei größten und wichtigsten Faktoren jeder Seite (innere + äußere Faktoren) zu vermeiden

- wie man ihnen aus den Weg gehen, oder ihren Einfluss auf die eigene Lebenswelt verringern kann, wenn sie bereits existieren
- oder was man tun könnte, um bereits ihrer Entstehung oder Auftreten vorzubeugen

Faktor	Exposition vermeiden	Entstehung vorbeugen

Grundlagen

Körperhaltung und Vorbereitung im Tai-Chi

- Stehen Sie aufrecht, beide Füße nahe beieinander (vor Beginn der Form)!
- Bauchnabel leicht nach innen & oben gezogen (um Beckenstellung zu korrigieren)
- das Steißbein sinkt nach unten – Knie sind leicht gebeugt
- der Kopf steigt nach oben – als wäre er am Scheitelpunkt aufgehängt (Nackenstreckung)
- das Kinn ist leicht gesenkt und etwas eingezogen
- die Arme hängen locker an den Seiten – etwas Platz unter den Achseln (ausreichend für z.B. einen kleinen Tischtennisball), Ellenbogen leicht gebeugt
- die Zungenspitze liegt beim Einatmen am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen
- die Augen sind leicht geschlossen, die Gesichtszüge entspannt
- die Atmung fließt natürlich, ruhig, tief und regelmäßig
- Sammeln Sie die Aufmerksamkeit im unteren Dantian oder in Ihrem Atem!
- Grafische Zusammenfassung siehe Anhang

Ihre eigenen Notizen:

Verwurzelung & Statik

- Körperschwerpunkt sinkt nach unten
- Konzentration im Unterbauch statt im Brustraum
- oben leer, unten schwer – oben leicht, unten fest (wie der Bambus)
- 'Einsinken' der Füße in den Boden

Achtsamkeit

- Seien Sie aufmerksam & zentriert, aber bleiben Sie geistig entspannt
- Bleiben Sie mit den Gedanken im Hier und Jetzt!
- Fokus auf Bewegung oder Atmung (oder beides)

Entspannung – körperlich & geistig

- Lassen Sie locker!
- Verwenden Sie so wenig Kraft wie möglich (Beine, Arme, Aufrichtung der Wirbelsäule, Kopf & Nacken, Schultern)!
- Lassen Sie die Gedanken ziehen wie Blätter im Fluss!
- Brustbein locker einsinken lassen – der Bauch übernimmt die Atmung
- passives Beobachten der Atmung (zulassen) – vorerst nur auf die Bewegung konzentrieren

Atmung

- ruhig
- tief
- fließend
- natürlich & ungezwungen
- Brustkorb entspannen, Brustbein 'einsinken' lassen
- Bauchatmung

Bewegung

- langsam
- gleichmäßig - ununterbrochener Fluss der Bewegung
- ohne Stoppen oder hastige Bewegungen
- im Rhythmus mit dem eigenen Atem
- 'runde Bewegungen'

Ihre eigenen Notizen:

Die zehn Grundprinzipien des Taichi

- **Den Scheitelpunkt aufrichten**

Stellen Sie sich vor, Sie werden am Scheitelpunkt (Baihui-Punkt) an einem Faden sanft nach oben gezogen. Dadurch richtet sich die Halswirbelsäule auf und das Kinn neigt sich leicht nach unten, wodurch Qi und die 'geistige Energie' (Shen) bis zum Scheitelpunkt aufsteigen können.

- **Das Kreuz entspannen, Taille locker lassen**

Die Taille ist der 'Befehlshaber' und das Zentrum jeder Bewegung im Tai-Chi – in etwa so, wie die Radnabe das Zentrum der Bewegung eines Wagenrades ist. Sind Taille und Hüfte entspannt, sinkt der Schwerpunkt und die gesamte Haltung bzw. die jeweilige Stellung wird stabiler. Erst dadurch kann die Kraft aus den Beinen richtig nach oben (zu den Armen und Händen) übertragen werden.

- **Die Brust einsinken lassen – den Rücken strecken**

Lassen Sie das Brustbein ein wenig einsinken und entspannen Sie den Brustkorb. Denken Sie an das Prinzip '*Oben leer, unten schwer*' (Oberkörper leicht, flexibel und durchlässig – Schwerpunkt gesenkt, Unterkörper und Hüfte stabil). Die Atmung erfolgt hier über die Bewegung des Zwerchfells (Bauchatmung). Dadurch wird das Qi nicht in der Körpermitte blockiert und kann in das untere Dantian (unterhalb des Bauchnabels) sinken. Die aufrechte Wirbelsäule mit leicht nach vorn gezogenen Schulterblättern ist eine wichtige Voraussetzung, um Kraft aus der Körpermitte (statt nur mit den Armen) übertragen zu können.

- **Die Schultern & Ellbogen hängen lassen**

Entspannen Sie die Schultern zwischendurch immer wieder ganz bewusst. Diese sind der wichtigste Punkt zum Erreichen des oben genannten Prinzips (*Oben leer, unten schwer*) und gleichzeitig die Voraussetzung dafür, dass das Qi bis in die Fingerspitzen fließen kann. Wenn Sie die Arme vom Körper weg strecken, denken Sie an den Satz '*Arme wie Hängebrücken*'. Dieser hilft Ihnen, beide Flügel mit einer Klappe zu schlagen.

- **Ruhe in der Bewegung**

In den äußeren Kampfkünsten geht es meist um Geschwindigkeit der Technik und um explosive Körperkraft. Beim Tai-Chi hingegen kommt die Bewegung aus der 'inneren Stille' (Dies sieht man z.B. gut bei ebenso explosiven Techniken der Chen-Taichi). Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind stärker nach innen gerichtet, was die langsamen Bewegungen in diesem Maße erst ermöglichen. Nicht der Atem 'hechelt' der Bewegung hinterher, sondern gibt erst ihren Rhythmus vor oder fließt im Einklang mit dieser.

- **Ununterbrochener Fluss der Bewegung**

Im Tai-Chi gibt es keine abrupten oder eckigen Bewegungen wie in vielen äußeren Kampfkünsten. Diese sind vielmehr im ständigen Fluss - wie Seide, die aus einem Kokon gezogen wird. Früher wurde Tai-Chi deshalb auch '*Chang Quan*' (lange Faust oder langes Boxen) bezeichnet, da die Form wie eine einzige zusammenhängende Bewegung anmutet. Dennoch ist es kein monotones 'Dahinplätschern' einer Bewegungsabfolge mit immer gleicher Geschwindigkeit. Jeder Teil hat seinen je eigenen Rhythmus, der sich aus der ursprünglichen Bedeutung (Anwendung) und den zugrunde liegenden körperlichen Prinzipien der Bewegungen ergeben. So wie auf das Einatmen das Ausatmen folgt, reiht sich auch eine Bewegung ohne Pause harmonisch an die vorangegangene.

- **Unten & Oben verbinden**

Die Bewegung (und damit die Kraft) wird im Tai-Chi mit der Hüfte in die jeweilige Richtung gelenkt – doch der Ursprung liegt in den Beinen (mit ihren großen Muskeln) und den Füßen (die bestenfalls im Boden 'verwurzelt' sind und so ein stabiles Widerlager zum

Übertragen der Kraft darstellen). Die Übertragung selbst erfolgt meist mit dem Oberkörper – den Schultern, Ellenbogen, Unterarmen und Händen. Erst wenn die Bewegungen von Oben (Oberkörper) und Unten (Unterkörper) koordiniert und aufeinander abgestimmt sind, ist die Ganzkörperbewegung harmonisch und kraftvoll.

- **Leere & Fülle unterscheiden**

Bereits mit dem Einnehmen der Ausgangsstellung (schulterbreiter Stand) wenden wir dieses Prinzip an. Aus der gleichmäßigen Verteilung des Körpergewichts auf beide Füße verlagern wir den Schwerpunkt auf das Standbein, um das Spielbein weiter seitlich zu setzen. Damit unterscheiden wir Fülle (belastetes Bein) und Leere (freies Bein). Dieser Wechsel von Fülle & Leere zieht sich durch alle Formen und Anwendungen des Taichi. Wer das Prinzip verstanden hat, wird sich selbst behände bewegen und stabil stehen, während er seinen Übungspartner oder einen Gegner leicht aus dem Gleichgewicht bringt.

- **Innen & Außen verbinden**

Nicht nur im Qigong – auch im Tai-Chi ist 'Yi' 意 (Wille, Intention, Absicht, Konzentration) wichtig bei der Ausführung jeder einzelnen Bewegung. Es heißt, *Qi* folgt *Yi* – und wohin *Qi* fließt, folgt der Körper. Erst wenn der Sinn bzw. die Anwendung einer Bewegung verstanden wurde und diese mit entsprechender *Intention* ausgeführt wird, werden Innen (*Yi*) und Außen (Bewegung) verbunden. Erst eine solche Bewegung ist wirklich kraftvoll, wirkungsvoll und geschmeidig zugleich. Bewegungen ohne ausreichend *Yi* muten hingegen bereits für den Laien 'leer' und seltsam kraftlos an.

Diese Kraft rührt jedoch nicht ausschließlich aus 'physischer' Muskelkraft. Denn durch das Verwenden von reiner Muskelkraft wie in den äußeren Kampfkünsten würde der Körper angespannt, und böte erst dadurch einen guten Angriffspunkt – besonders für Hebel und Würfe oder um vom Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden. Ein Gegenbeispiel für extreme Weichheit (besonders des Oberkörpers) ohne einen solchen 'Angriffspunkt': Haben Sie schon einmal versucht, einen Betrunkenen oder Bewusstlosen zu tragen oder vom Boden hoch zu bewegen? Allein fast unmöglich.

Ihre eigenen Notizen:

Hinweise, worauf Sie beim Üben von Taichi achten sollten

- Üben Sie mit dem korrekten Verständnis der jeweiligen Übung. Führen Sie die Bewegungen sauber aus und versuchen Sie besonders die Harmonie von Atmung und Bewegung zu beachten.
- Anfänger sollten unter der Leitung eines erfahrenen Lehrers üben. Vermeiden Sie anfangs

zu komplexe oder zu viele 'innere' Übungen, welche mehr Konzentration und Visualisierung verlangen – üben Sie kontinuierlich und regelmäßig. So stellen sich bald die ersten Fortschritte ein.

- Die Übungsdauer kann individuell unterschiedlich sein. Empfohlen wird besonders das Üben früh morgens noch vor dem Frühstück für ca. 30 Minuten oder auch länger. Schrittweise können Sie die Dauer steigern oder auch weitere Übungseinheiten am Nachmittag oder Abend hinzu fügen.
- Suchen Sie sich für das Üben einen stillen Platz und achten Sie auf ausreichend frische Luft – am besten natürlich im Freien z.B. in einem nahe gelegenen Park. Vermeiden Sie hingegen laute oder plötzliche Geräusche, zu grelles bzw. Kunstlicht und Zugluft.
- Tragen Sie bequeme, nicht einengende Kleidung – legen Sie Gürtel und Schmuckgegenstände vorübergehend ab.
- Schreiben Sie wichtige Dinge, die Sie gerade beschäftigen, auf - damit Sie während des Übens besser loslassen und abschalten können.
- Trinken Sie einige Schlucke warmes Wasser, falls Sie durstig sind und beginnen dann mit einigen vorbereitenden Lockerungsübungen, bevor die eigentlichen Qigong-Übungen folgen.
- Üben Sie nicht, wenn Sie zu aufgeregt, verärgert oder matt sind, gerade gegessen haben oder sich bereits hungrig fühlen.
- Qigong ist nicht in allen Fällen für Menschen mit akuten Erkrankungen oder psychischen Erkrankungen (z.B. Depression) geeignet. Fragen Sie in solchen Fällen bitte zuvor Ihren Arzt.
- Frauen sollten während der Menstruation nur leichte Übungen in langsamem Tempo durchführen. Vermeiden Sie es, die Aufmerksamkeit zu stark in das untere Dantian zu lenken.
- Versuchen Sie, die Übungspraxis als festen Bestandteil in Ihren normalen Tagesrhythmus zu integrieren und sich dafür jeden Tag einige Minuten zu reservieren, die Sie ganz ungestört nur für sich haben. Diese Zeit ist kein weiterer Termin, der irgendwo 'untergebracht' werden muss, sondern Ihre persönliche Auszeit, in der Sie etwas für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können.

Ihre eigenen Notizen:

Stress - Ursachen, Auswirkungen, Handlungsmöglichkeiten ...

- Stress (engl.) = Druck, Anspannung
- stringere (lat.) = anspannen, zusammenziehen
- Stress (Werkstoffkunde) = Druck, Zug, Belastung auf das Material
- Unterscheidung in *Eustress* (guter Stress) << >> *Distress* (schlechter, dauerhafter Stress)

- **negative Stressoren** (physisch, psychisch, sozial) sind z.B.
 - 'life events' (Arbeitsplatzverlust, schlechte Nachrichten, Auszug der Kinder)
 - 'daily hassles' (die kleinen Ärgernisse des Alltags)
 - chronischer gesellschaftsbedingter Stress (am Arbeitsplatz, beim Einkaufen ...)
 - traumatische Ereignisse

Ihre eigenen Notizen:

Die Stressreaktion

- ursprünglich eine notwendige biologische Reaktion auf akute Gefahrensituation » *fight or flight*
- Stressreaktion – kann durch äußere + innere Reize (Stressoren) ausgelöst werden
- hervorgerufene Anpassungsreaktionen finden sich in Muskulatur, Herz-Kreislauf-System, Zentral-Nervensystem und im Stoffwechsel

Wir unterscheiden 3 Stressphasen:

- Schockphase (muss nicht immer auftreten)
- Widerstandsphase (eigentliche Stressreaktion)
- Erschöpfungsphase (besonders bei chronischem Stress » Burnoutgefahr!)

Die Stressreaktion erfolgt auf 5 Ebenen:

- Kognition (Denken und Wahrnehmung)
- Emotion
- vegetativ-hormonelles System
- muskuläres System
- Verhalten
- **Wirkung auf den Geist:**
 - Überempfindlichkeit, Konzentrationsschwäche
 - Innere Anspannung / Unruhe Alpträume
 - Angstzustände und Angstattacken
 - eingengte Wahrnehmung
 - Launenhaftigkeit / Aggressivität
 - Fixierung auf das Stress auslösende Element
 - Nervosität / Gereiztheit
 - Hypochondrie
 - depressive Verstimmung

- Niedergeschlagenheit
- rigides Denken (Scheuklappeneffekt)
- Gedächtnisstörungen

- **Wirkung auf den Körper**
 - Engegefühl / Kurzatmigkeit
 - beschleunigter Puls und Atmung
 - Herzstiche und Herzklopfen
 - Muskelverspannungen vor allem im Nacken + Schulterbereich
 - Rückenschmerzen
 - hoher Blutdruck, geschwächtes Immunsystem, häufiges Kranksein
 - trockener Mund / Kloß im Hals
 - sexuelle Störungen, Zyklusstörungen
 - Kreislaufstörungen / Kreislaufkollaps
 - Schwitzen / feuchte Hände
 - Hautveränderungen, Neurodermitis
 - chronische Müdigkeit / Schlafstörungen
 - Kopfschmerzen / Migräne

Ihre eigenen Notizen:

Coping / Stressmanagement

- problemorientiert
 - Problemsituation überwinden / sich Gegebenheiten anpassen (Informationssuche, **Handlung**, Unterlassung)
- emotionsorientiert („intrapyschisches Coping“)
 - die durch die Situation entstandene **Erregung abbauen**
- bewertungsorientiertes Coping
 - **Neubewertung des Stressors** / der Situation (z.B. als Herausforderung)

Stressregulation

- spezielle Techniken zur Regulation des Zustandes ...
- zu Beginn Investition von Zeit und Ausdauer (für das Erlernen & Einüben)

- Schwerpunkt vieler Techniken im mentalen Bereich
- vegetative Funktionen nicht willkürlich und direkt beeinflussbar – nur indirekt über verschiedene Verfahren möglich ...
- wesentlicher Bestandteil (präventiv & palliativ) eines sinnvollen Stressmanagements: **vegetative Aktivität herabsetzen**

Geeignete Verfahren hierfür sind ...

- Übungen zur Achtsamkeit
- Autogenes Training
- Meditation
- Yoga
- Atementspannung
- Progressive Muskelrelaxation
- Qigong & Tai-Chi

Ihre eigenen Notizen:

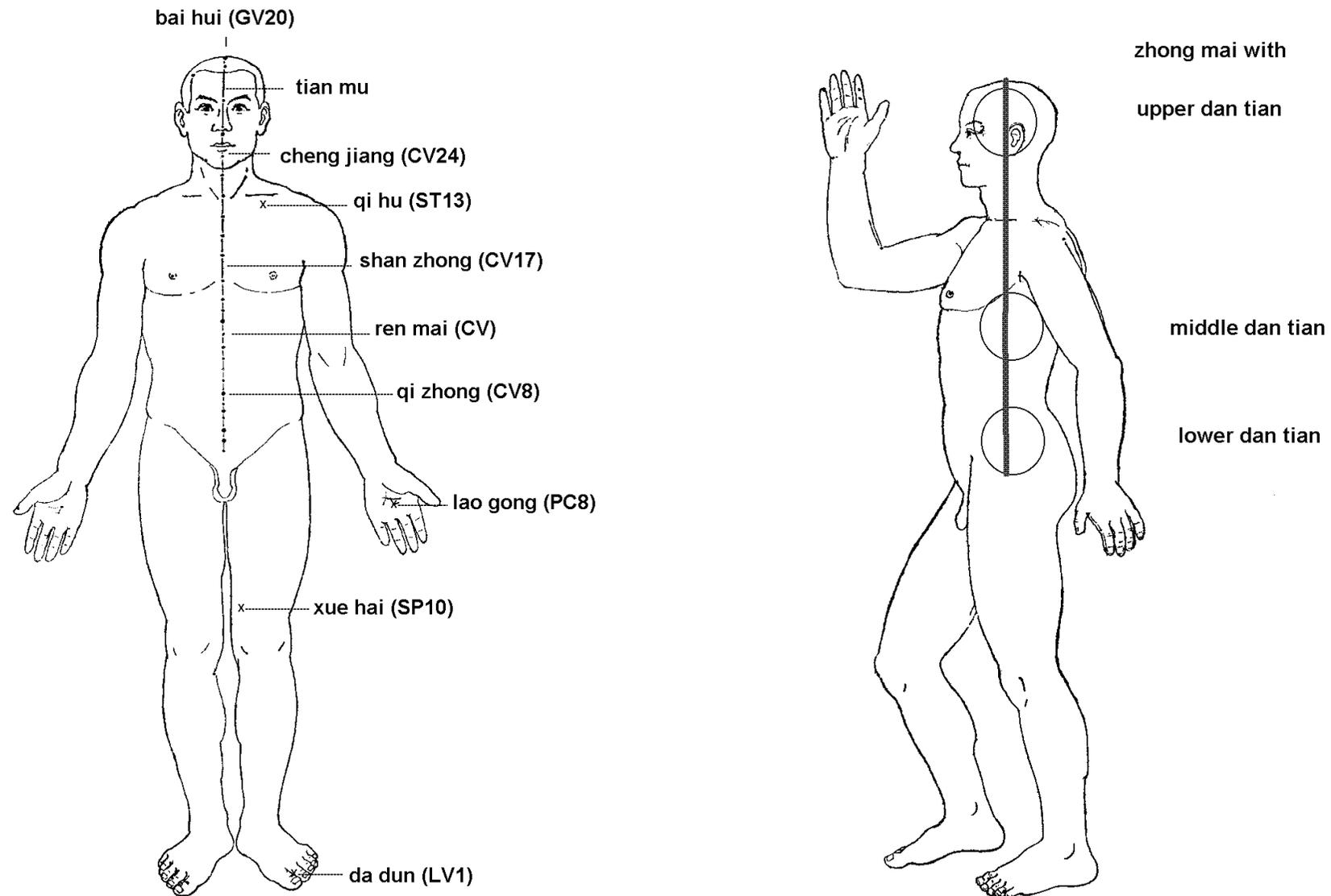
Weiterführende Texte & Literatur

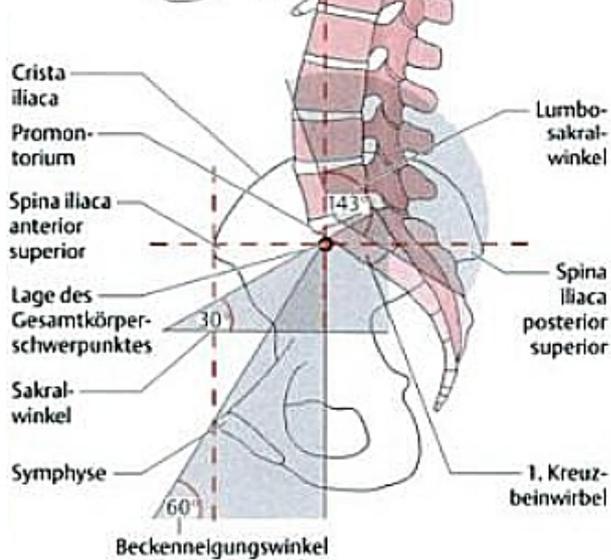
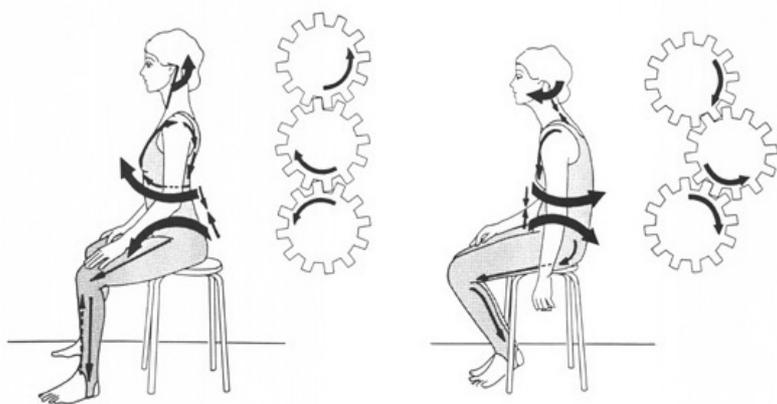
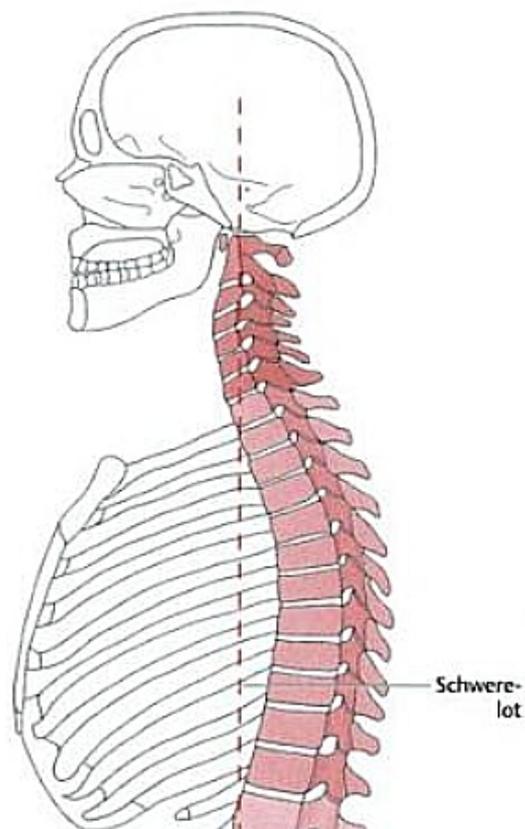
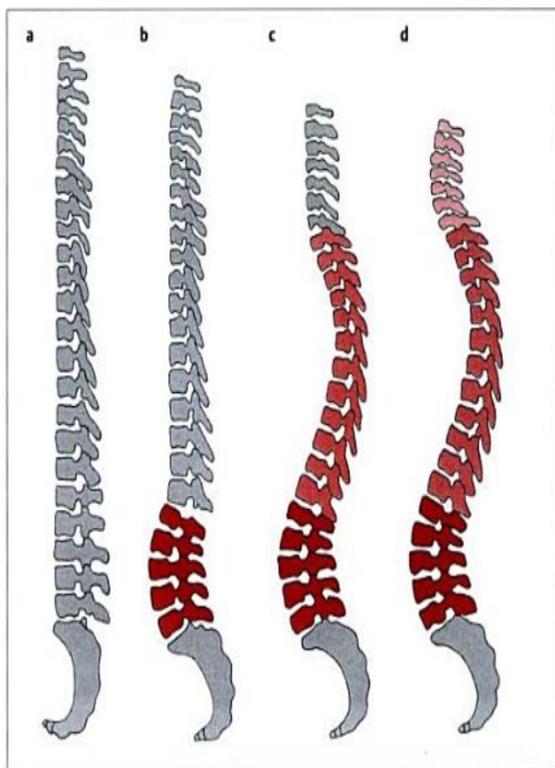
- [Yangsheng – authentische Gesundheits- und Lebenspflege aus Fernost](#) (Hauptmenu » Gesundheit & Fitness)
- Taichi für Einsteiger - Ein Special des Taichi & Qigong Journals
- Cheng Manching: Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan. Das Wissen des Meisters und Anweisungen für Fortgeschrittene.
- Frieder Anders: Taichi. Chinas lebendige Weisheit. Grundlagen der fernöstlichen Bewegungskunst.
- Rainer Landmann: Taichi, Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst Analyse anhand der frühen Schriften.

Übersicht 8er – Kurzform

- 起势 (Qǐ shì)
 - 卷肱 (Dào juǎn gōng)
 - 野马分鬃 (Yěmǎ fēn zōng)
 - 揽雀尾 (Lǎn què wěi)
 - 野马分鬃 (Yěmǎ fēn zōng)
 - 揽雀尾 (Lǎn què wěi)
 - 云手 + 单鞭 (Yún shǒu + dān biān)
 - 云手 + 单鞭 (Yún shǒu + dān biān)
 - 搂膝拗步 (Lǒu xī ǎo bù)
 - 搂膝拗步 (Lǒu xī ǎo bù)
 - 白鹤亮翅 (Báihè liàng chì)
 - 金鸡独立 (Jīnjī dúlì)
 - 白鹤亮翅 (Báihè liàng chì)
 - 金鸡独立 (Jīnjī dúlì)
 - 十字手 (Shízì shǒu),
 - 收势 (Shōu shì)
- Das Qi wecken
 - Den Affen zurück weisen (links & rechts)
 - Die Mähne des Wildpferdes teilen (links)
 - den Spatzenschwanz fangen (links)
 - Die Mähne des Wildpferdes teilen (rechts)
 - den Spatzenschwanz fangen (rechts)
 - Wolkenhände & einfache Peitsche (links)
 - Wolkenhände & einfache Peitsche (rechts)
 - Das Knie schützen & diagonalen Schritt (links)
 - Das Knie schützen & diagonalen Schritt (rechts)
 - Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus (rechts)
 - Der goldene Hahn steht auf einem Bein (rechts)
 - Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus (links)
 - Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links)
 - Die Hände kreuzen + Abschluss

Übersicht der wichtigsten Qi-Punkte und Regionen





“Mehr als 90% der Energieleistung des Gehirnes wird dafür benötigt, den Körper in Einklang mit der Schwerkraft zu bringen. Je mehr mechanisch verspannt eine Person ist, je weniger Energie steht zur Verfügung zum Denken, für den Stoffwechsel und zum Heilen.“

Dr. Roger Sperry, Medizin Nobelpreisträger, Neurobiologe

“Die Haltung bestimmt und reguliert alle physiologischen Funktionen, von der Atmung bis zur Hormonproduktion. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Launen, Blutdruck, Puls und Lungenkapazität sind unter anderen sehr stark von Ihrer Haltung beeinflusst.“

American Journal of Pain Management, 1994;4: S36-39.

武建 Wujian-Leipzig. Schule für traditionelle chin. Bewegungs- und Kampfkünste

站桩 Zhan Zhuang - Grundposition

